

Όταν σε δύο ή περισσότερες επισκέψεις στο ιατρείο έχει πίεση από 140 και πάνω συστολική (μεγάλη) και από 90 και πάνω διαστολική (μικρή).

Που οφείλεται η υπέρταση;

Συνήθως δεν υπάρχει γνωστή αιτία για την υπέρταση. Η κληρονομικότητα αλλά και άλλοι παράγοντες όπως η παχυσαρκία, ο καθιστικός τρόπος ζωής, το άγχος, η κατανάλωση τροφών με αυξημένη περιεκτικότητα σε αλάτι βοηθούν στην ανάπτυξη της.

Σε λίγες περιπτώσεις μπορεί να οφείλεται σε συγκεκριμένες ασθένειες ή φάρμακα που παίρνει το άτομο. Ο εξειδικευμένος ιατρός ανάλογα με την ηλικία, τα συμπτώματα, τον τρόπο εμφάνισης της υπέρτασης θα στείλει τις απαραίτητες εξετάσεις για να αποκλείσει τις σπάνιες αυτές περιπτώσεις.

Γιατί μας ενδιαφέρει η υπέρταση;

Γιατί βρέθηκε ότι η υπέρταση ευθύνεται για το μεγαλύτερο ποσοστό εγκεφαλικών και για ένα μεγάλο ποσοστό εμφραγμάτων. Επίσης σχετίζεται με την ελάττωση της λειτουργίας της καρδιάς και των νεφρών.

Έχει η υπέρταση συμπτώματα;

Κατά κανόνα δεν έχει συμπτώματα γι' αυτό και ονομάζεται βουβός δολοφόνος. Η αρρυθμιστή πίεση για πολλά έτη προκαλεί συμπτώματα από την ανεπάρκεια των οργάνων που δημιουργεί. Σπάνια η υπέρταση προκαλεί η ίδια συμπτώματα όταν ανέβει πολύ πάνω από το φυσιολογικό και τότε λέμε ότι έχουμε κακοήθη υπέρταση και χρειάζεται νοσηλεία.

Πώς μετράμε την πίεση στο σπίτι;

Η πίεση μετράται στο σπίτι το πρωί (6-9 πμ) και το βράδυ (6-9 μμ) πριν τη λήψη των αντιυπερτασικών φαρμάκων με πιεσόμετρο μπράτσου, ηλεκτρονικό ή με πιεσόμετρο που χρειάζεται ακουστικά. Μισή ώρα πριν το άτομο δεν θα πρέπει να έχει περπατήσει, καπνίσει, πει καφέ. Κάθεται χαλαρά σε μια καρέκλα και μετρά την πίεση δύο φορές με μεσοδιάστημα ενός λεπτού ή μία μέτρηση από την άλλη. Αν η δεύτερη πίεση είναι αρκετά πιο χαμηλή από την πρώτη, κατά 10 χιλιοστά, συνεχίζει τις μετρήσεις μέχρι να σταθεροποιηθούν οι τιμές. Όλες οι μετρήσεις καταγράφονται.

Πώς αντιμετωπίζεται η πίεση;

Εκτός από τα φάρμακα υπάρχουν και άλλα μέσα για τη μείωση της πίεσης. Συγκεκριμένα συστήνονται:

- μείωση της ποσότητας του αλατιού στην τροφή (λιγότερο από 2 γραμμάρια ημερησίως)
- μείωση του αλκοόλ
- ελάττωση του βάρους
- άσκηση 30 λεπτών ημερησίως (γρήγορο βάδισμα)
- διακοπή του καπνίσματος

Αν τα μέτρα αυτά δεν μειώσουν την πίεση στα επιθυμητά αποτελέσματα τότε σειρά έχουν τα φάρμακα. Ο εξειδικευμένος ιατρός αφού εξετάσει τον άρρωστο, πάρει το ιστορικό του και στείλει τον έλεγχο που χρειάζεται, θα αποφασίσει για το κατάλληλα φάρμακα για τον συγκεκριμένο ασθενή.