

Τι είναι η αυξημένη Αρτηριακή Πίεση (Υπέρταση)

Η αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και συγκεκριμένα των αρτηριών. Η υψηλή αρτηριακή πίεση, δηλαδή η αύξησή της πάνω από το φυσιολογικό σημαίνει ότι η πίεση που ασκεί το αίμα στις αρτηρίες είναι μεγαλύτερη από ότι θα έπρεπε να είναι. Η υψηλή αρτηριακή πίεση ονομάζεται υπέρταση.

Η αρτηριακή πίεση εκφράζεται συνήθως με δύο αριθμούς, για παράδειγμα 130/85 mmHg. Ο πρώτος αριθμός αναφέρεται ως συστολική αρτηριακή πίεση και είναι η πίεση που δέχονται οι αρτηρίες τη στιγμή που η καρδιά χτυπά ή αλλιώς όταν συστέλλεται. Ο δεύτερος αριθμός είναι η διαστολική αρτηριακή πίεση και είναι η πίεση που δέχονται οι αρτηρίες όταν η καρδιά χαλαρώνει ανάμεσα στους χτύπους ή αλλιώς όταν διαστέλλεται. Η φυσιολογική πίεση είναι όταν αυτή είναι κάτω από 120/80 mmHg. Στους ενήλικες, τιμές συστολικής πίεσης μεταξύ 120 έως και 139 mmHg ή/και τιμές διαστολικής 80 έως και 89 mmHg, καθορίζουν μία ενδιάμεση κατάσταση μεταξύ φυσιολογικής πίεσης και υπέρτασης που καλείται προ-υπέρταση. Υψηλή αρτηριακή πίεση ή αλλιώς υπέρταση ορίζεται όταν η συστολική είναι 140 mmHg ή μεγαλύτερη ή/και η διαστολική είναι 90 mmHg και μεγαλύτερη και παραμένει αυξημένη για ικανό χρονικό διάστημα. Αναλυτικότερα η κατηγοριοποίηση της αρτηριακής πίεσης παρουσιάζεται στον ακόλουθο πίνακα.

Κατηγοριοποίηση της Αρτηριακής Πίεσης	Συστολική (mmHg)		Διαστολική (mmHg)
Φυσιολογική	Κάτω από 120	και	Κάτω από 80
Προ-υπέρταση	120 – 139	ή	80 – 89
Ήπια υψηλή Πίεση (Υπέρταση) Βαθμός: 1	140 – 159	ή	90 – 99
Υψηλή Πίεση (Υπέρταση) Βαθμός: 2	160 και πάνω	ή	100 και πάνω
Υπερτασική Κρίση (Ανάγκη ιατρικής αντιμετώπισης)	Πάνω από 180	ή	Πάνω από 110

Στις περισσότερες των περιπτώσεων, δεν ανευρίσκεται παθολογικό αίτιο που μπορεί να προκάλεσε αυτή την αύξηση της πίεσης. Η υπέρταση δεν είναι δυνατό να ιαθεί, μπορεί όμως κάλλιστα να ελεγχθεί και να ρυθμιστεί. Συνήθως η υπέρταση δεν προκαλεί κάποια συμπτωματολογία ή συγκεκριμένη σημειολογία. Και αυτός είναι ο λόγος που είναι τόσο επικίνδυνη πάθηση.

Σήμερα, στις δυτικού τύπου κοινωνίες ένας στους τρεις ενήλικες είναι υπερτασικός, αν και ένα σημαντικό ποσοστό δεν γνωρίζει ότι έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση. Η υπέρταση αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Επομένως, υπέρταση χωρίς την κατάλληλη αγωγή είναι επικίνδυνη κατάσταση. Με την

κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση εξασφαλίζεται υγιέστερη ζωή, με μεγαλύτερη διάρκεια. Η τακτική μέτρησή της βοηθά σημαντικά στην αντιμετώπισή της, σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού.

Μερικά άτομα με κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, έχουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν υπέρταση. Αυτά περιγράφονται ως εξής:

- Άτομα με υπερτασικούς συγγενείς 1ου βαθμού
- Τα υπέρβαρα και ιδίως τα παχύσαρκα άτομα
- Άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 35 ετών
- Άτομα χωρίς σωματική δραστηριότητα
- Άτομα που προσλαμβάνουν πολύ αλάτι με την τροφή τους
- Άτομα που πίνουν μεγάλες ποσότητες οινοπνευματωδών
- Άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, υπερουριχαιμία ή νεφρική ανεπάρκεια
- Εγκυμονούσες γυναίκες
- Γυναίκες που λαμβάνουν αντισυλληπτικά χάπια ή είχαν υπέρταση στην εγκυμοσύνη τους

Οι κυριότερες επιπλοκές της υπέρτασης χωρίς θεραπεία είναι οι παρακάτω:

- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- Καρδιακή προσβολή ή/και στηθάγχη
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Νεφρική ανεπάρκεια
- Περιφερική αρτηριακή νόσος

Αναλυτικότερα στατιστικά στοιχεία από τις ΗΠΑ, όπου εκεί συλλέγονται τακτικά και χρησιμοποιούνται έδειξαν ότι:



77%

που υπέστησαν για πρώτη φορά αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, είχαν πίεση πάνω από 140/90



69%

που εμφάνισαν για πρώτη φορά καρδιακό επεισόδιο, είχαν πίεση πάνω από 140/90



74%

που εμφάνισαν συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, είχαν πίεση πάνω από 140/90

Τα αντιυπερτασικά φάρμακα έχουν θέση κατά κανόνα στην θεραπευτική αντιμετώπιση της υπέρτασης. Κάποια από αυτά είναι αγγειοδιασταλτικά, προκαλούν χαλάρωση και διεύρυνση των αρτηριών, άλλη κατηγορία είναι τα διουρητικά που βοηθούν την αποβολή νερού και αλατιού, ενώ άλλα φάρμακα βοηθούν την καρδιά να κτυπάει πιο αργά και με λιγότερη δύναμη. Εκτός όμως από τη φαρμακευτική αγωγή, το ίδιο το υπερτασικό άτομο μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση της πίεσής του εάν επιτύχει τα ακόλουθα:

- Απώλεια βάρους, εάν το άτομο είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο
- Υγιεινή διατροφή με γεύματα χαμηλής περιεκτικότητας σε κεκορεσμένα λιπαρά, σε trans λιπαρά, σε χοληστερίνη, σε αλάτι και σε τροφές με προσθήκη ζάχαρης
- Περιορισμένη κατανάλωση αλκοόλ, όχι περισσότερο από ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και έως δύο ποτά την ημέρα για τους άνδρες
- Αυξημένη σωματική δραστηριότητα, τουλάχιστον 150 λεπτά της ώρας μέτριας έντασης άσκησης αερόβιας την εβδομάδα
- Λήψη της φαρμακευτικής αγωγής, σύμφωνα πάντοτε με τις οδηγίες του θεράποντος γιατρού
- Τακτικός έλεγχος της αρτηριακής πίεσης και διατήρησή της μέσα στους στόχους που έχουν καθοριστεί σε συνεργασία με τον θεράποντα

Η κατανόηση των κινδύνων που συνεπάγεται η αρτηριακή υπέρταση, οδηγεί σε καλύτερη προσπάθεια ρύθμισής της και επομένως σημαντική μείωση των επιπτώσεών της.