

Όλα όσα χρειάζεται να ξέρεται για την υπέρταση

Αρτηριακή υπέρταση εμφανίζουν τα άτομα στα οποία είτε η συστολική τους πίεση καταγράφεται ≥ 140 χιλιοστά στήλης υδραργύρου, είτε η διαστολική τους είναι ≥ 90 χιλιοστά στήλης υδραργύρου.

Η υπέρταση πολύ συχνά δεν προκαλεί κανένα σύμπτωμα και για το λόγο αυτό συνήθως διαγιγνώσκεται καθυστερημένα, ή όταν έχουν ήδη συμβεί κάποιες επιπλοκές. Μπορεί ενίοτε ο άρρωστος να αναφέρει συμπτώματα όπως η ζάλη, η κεφαλαλγία, ή οι ρινορραγίες, τα οποία όμως δεν αποδίδονται στην αρτηριακή υπέρταση γενικότερα. Μέχρι σήμερα υπάρχουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα σχετικά με την αξία της πρόληψης στην εμφάνιση της υπέρτασης, μέσω της αποφυγής επιβαρυντικών παραγόντων κινδύνου και με την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και άσκησης. Εάν παραμείνει αρρυθμιστη, η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει επίσης καρδιακές αρρυθμίες, καρδιακή ανεπάρκεια και απώλεια όρασης. Ο κίνδυνος εμφάνισης επιπλοκών είναι γενικά μεγαλύτερος αν συνυπάρχουν άλλα νοσήματα ή καταστάσεις που προσβάλλουν τα αγγεία (ο σακχαρώδης διαβήτης, η υψηλή χοληστερόλη, το κάπνισμα).

Η διάγνωση της υπέρτασης τίθεται από γιατρό με μετρήσεις της πίεσης στο ιατρείο. Συνήθως χρειάζονται διαδοχικές μετρήσεις σε τουλάχιστον 2-3 επισκέψεις. Μια μόνο επίσκεψη σχεδόν ποτέ δεν αρκεί για να τεθεί με βεβαιότητα η διάγνωση. Η διάγνωση της υπέρτασης τίθεται όταν η πίεση είναι σταθερά αυξημένη στο ιατρείο από 140 mmHg και πάνω η συστολική, ή από 90 mmHg και πάνω η διαστολική ή και τα δύο. Μετά την διάγνωση, για την επιβεβαίωση της, την ειδική διερεύνηση και την επιλογή της κατάλληλης θεραπείας ώστε να επιτευχθεί ικανοποιητική ρύθμιση της πίεσης, οι επισκέψεις στον γιατρό γίνονται κάθε λίγες εβδομάδες. Άτομα με καλά ρυθμισμένη πίεση πρέπει να παρακολουθούνται τακτικά από τον γιατρό τους, συνήθως κάθε 6 μήνες. Σε άτομα με επιπλέον προβλήματα υγείας (υψηλή χοληστερόλη, σακχαρώδη διαβήτη, κάπνισμα, προχωρημένη αρτηριοσκλήρυνση, καρδιοπάθεια, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική βλάβη, δύσκολα ρυθμιζόμενη υπέρταση, κ.λπ.) η παρακολούθηση από τον γιατρό πρέπει να γίνεται κάθε 2 ή 3 μήνες.

Αθανάσιος Ζ.