

Όλα όσα χρειάζεται να ξέρετε για την υπέρταση

Η πίεση που ασκεί το αίμα στο εσωτερικό τοίχωμα των μεγάλων αρτηριών του σώματος λέγεται αρτηριακή. Όταν η αρτηριακή πίεση ξεπερνάει τα φυσιολογικά όρια (κατά μέσο όρο 80/130 mm/HG) έχουμε υπέρταση.

Η υπέρταση οφείλεται είτε σε κληρονομικά αίτια ή σε παχυσαρκία, μακροχρόνια αυξημένη πρόσληψη αλατιού, καθιστική ζωή, κλπ. Μόνο σε λίγες περιπτώσεις μπορεί να οφείλεται σε κάποιο συγκεκριμένο νόσημα και ονομάζεται δευτεροπαθής. Συνήθως εμφανίζεται μετά την ηλικία των 30 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σπάνια και σε παιδιά.

Η υπέρταση συνήθως δεν εμφανίζει συμπτώματα. Μερικά άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση αναφέρουν πονοκεφάλους, καθώς και ζαλάδα, ίλιγγο, εμβοές (θόρυβο ή σφύριγμα στα αυτιά), διαταραχές στην όραση ή λιποθυμικά επεισόδια. Η διάγνωσή της γίνεται μέσω προσυμπτωματικού ελέγχου 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.

Εφόσον καθοριστεί η διάγνωση της υπέρτασης, οι γιατροί προσπαθούν να εντοπίσουν την υποκείμενη αιτία με βάση παράγοντες κινδύνου και άλλα συμπτώματα, εάν υπάρχουν. Ουσιαστικά, η ίαση της υπέρτασης δεν είναι δυνατή. Με άλλα λόγια, ένας υπερτασικός δεν μπορεί «να γίνει καλά», όπως ένας άρρωστος με πνευμονία. Είναι, όμως, δυνατό η πίεση να ελαττωθεί στα φυσιολογικά επίπεδα, κυρίως με τακτική και συνεχή λήψη αντιυπερτασικών φαρμάκων, καθώς και με άλλα μέσα, όπως η μείωση του σωματικού βάρους, του αλατιού στο φαγητό και η σωματική άσκηση.



Δημήτρης Ι.