

# ΟΛΑ ΟΣΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

## **Που οφείλεται η αρτηριακή υπέρταση;**

Η αρτηριακή υπέρταση διαχωρίζεται στην **πρωτοπαθή** και **δευτερογενή** υπέρταση.

➤ Η εμφάνιση της **πρωτοπαθούς** υπέρτασης οφείλεται σε μια σειρά παραγόντων:

- Κληρονομικότητα
  - Παχυσαρκία
  - Διατροφικές συνήθειες που βασίζονται στην υψηλή πρόσληψη αλατιού αλλά και στην μειωμένη πρόσληψη καλίου και ασβεστίου
  - Κατανάλωση αλκοόλ
  - Απουσία φυσικής δραστηριότητας
- Αντιθέτως η **δευτερογενής** υπέρταση οφείλεται σε άλλες παθήσεις που έχει ο ασθενής (νεφρικές, καρδιολογικές, ενδοκρινολογικές παθήσεις) καθώς και στη λήψη φαρμακευτικής αγωγής.

## **Συμπτώματα της ασθένειας.**

Τα συμπτώματα όχι μόνο είναι σπάνια, αλλά τις περισσότερες φορές είναι και πολύ εύκολο να παρερμηνευθούν ως κάτι λιγότερο σημαντικό. Γι' αυτό και είναι απαραίτητο να ελέγχετε τακτικά την αρτηριακή σας πίεση και να σημειώνετε τις διαφορές.

Κάποια συμπτώματα είναι τα εξής:

- Μη έντονοι πονοκέφαλοι
- Ζαλάδα
- Κόπωση
- Αιμορραγία από την μύτη
- Θολή όραση
- Δυσκολίες στην αναπνοή
- Άγχος

## **Διάγνωση της υπέρτασης από τον γιατρό.**

Ο κατάλληλος γιατρός για τη διάγνωση της νόσου είναι **παθολόγος** ή **καρδιολόγος**. Το ιστορικό του ασθενούς παίζει σημαντικό ρόλο στη διάγνωση και κυρίως αν υπάρχει κληρονομικότητα ή ασθένειες που συμβάλουν στην εμφάνιση της υπέρτασης. Χρειάζονται τουλάχιστον 3 επισκέψεις όπου γίνονται διαδοχικές μετρήσεις για να διαγνωσθεί ότι κάποιος είναι υπερτασικός. Επιπλέον χρησιμοποιείται και η 24<sup>ωρη</sup> καταγραφή πίεσης με μια συσκευή παρακολούθησης που ονομάζεται **Holter Πίεσεως**. Εάν ο γιατρός κρίνει απαραίτητο μπορεί να προτείνει μια σειρά εργαστηριακών εξετάσεων.

## **Αντιμετώπιση της υπέρτασης.**

Η υπέρταση αν μείνει αθεράπευτη αυξάνει πολύ τον κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια, έμφραγμα, αιφνίδιο θάνατο, καρδιακή ανεπάρκεια και για νεφρική βλάβη. Η βασική θεραπεία της αρτηριακής υπέρτασης βασίζεται στον αποτελεσματικό της έλεγχο ώστε να βρίσκεται εντός των φυσιολογικών ορίων και εφαρμόζεται **είτε με φαρμακευτική αγωγή είτε χωρίς**.

α. Χωρίς φαρμακευτική αγωγή.

- Ένταξη σωματικής δραστηριότητας
- Περιορισμός σε οινοπνευματώδη και κάπνισμα
- Μείωση σωματικού βάρους
- Υγιεινή διατροφή
- Αποφυγή μεγάλης ποσότητας μαγειρικού αλατιού

β. Με φαρμακευτική αγωγή.

Ο κάθε ασθενής λαμβάνει διαφορετική φαρμακευτική αγωγή. Τα αντιυπερτασικά χάπια χορηγούνται καθημερινά συνήθως το πρωί και εφ'όρου ζωής. Σε περίπτωση διακοπής της θεραπείας η υπέρταση κάνει ξανά την εμφάνισή της.

Ευριπίδης Μ.