

Όλα όσα χρειάζεται να ξέρετε για την υπέρταση

α) Που μπορεί να οφείλεται η Υπέρταση ;

Η υπέρταση μπορεί να οφείλεται :

- Στην κληρονομικότητα
- Στο αυξημένο σωματικό βάρος
- Στο κάπνισμα
- Στην κατάχρηση αλκοόλ
- Στο αλατισμένο φαγητό
- Στο έντονο στρες
- Στην απουσία άσκησης

Όλα αυτά καλούνται 'υπερτασιογόνοι', οι οποίοι προδιαθέτουν τον οργανισμό στη εμφάνιση της υπέρτασης, χωρίς όμως να είναι το καθαυτό αίτιό της.

β) Ποια είναι τα συμπτώματα της Υπέρτασης ;

Η αρτηριακή υπέρταση συνήθως δεν προκαλεί πόνο ή άλλα συμπτώματα που μπορούν να σας προειδοποιήσουν για το πρόβλημα που υπάρχει και για αυτό αποκαλείται και 'σιωπηλός δολοφόνος'. Οι περισσότεροι ανακαλύπτουν ότι έχουν υπέρταση κατά την διάρκεια μίας εξέτασης ρουτίνας. Τα συμπτώματα εμφανίζονται μόνο σε προχωρημένες περιπτώσεις και τότε συνήθως είναι αρκετά αργά.

Κάποια από τα συμπτώματα της υπέρτασης είναι τα εξής :

- Πονοκέφαλος ή ζάλη.
- Ρινορραγίες που δεν αποτελούν προειδοποιητικό σημείο υπέρτασης.
- Έντονο ροχαλητό την νύχτα με επεισόδια άπνοιας κατά τον ύπνο.
- Υπνηλία κατά την διάρκεια της ημέρας.
- Οι ζαλάδες.
- Ο πόνος στο στήθος.
- Οι αρρυθμίες
- Ο πόνος στο στομάχι
- Ο πυρετός
- Η θολή όραση.
- Εφίδρωση
- Εξανθήματα στο πρόσωπο
- Κηλίδες αίματος στα μάτια

Γενικά, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν εμφανίζουν κανένα σύμπτωμα. Γι αυτό το λόγο πολλά άτομα δεν το ξέρουν ότι είναι υπερτασικά και ο μόνος τρόπος να το μάθουν είναι να μετρήσουν την πίεσή τους.

γ) Διάγνωση της υπέρτασης από το γιατρό :

- 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 πίεση δεν είναι τόσο σταθερή αλλά μπορεί να αλλάζει γρήγορα από μέτρηση σε μέτρηση. Ειδικά στην πρώτη επίσκεψη στο γιατρό, η πίεση μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερη από την πραγματική. Είναι συχνό φαινόμενο η πίεση να είναι αυξημένη στην πρώτη ή τη δεύτερη επίσκεψη στο ιατρείο, αλλά σε επόμενες επισκέψεις να υποχωρεί στα φυσιολογικά επίπεδα χωρίς καμιά θεραπεία. Γι' αυτό, η διάγνωση της υπέρτασης και ακόμα περισσότερο η έναρξη αντιυπερτασικής φαρμακευτικής θεραπείας, δεν πρέπει να γίνονται με βάση περιστασιακές μετρήσεις της πίεσης.

- Ακόμα και σε άτομα με μεγάλη αύξηση της αρτηριακής πίεσης (πάνω από 180/110 mmHg), αν δεν υπάρχει επείγουσα κατάσταση λόγω της ύπαρξης συγκεκριμένου καρδιαγγειακού προβλήματος, ο γιατρός συνήθως αφήνει ένα περιθώριο μερικών ημερών για να επιβεβαιώσει το ύψος της πίεσης και να αξιολογήσει με εξετάσεις τη γενική κατάσταση του αρρώστου.
- Έχει διαπιστωθεί ότι όταν εφαρμόζονται σωστές μετρήσεις της πίεσης, κάποια από τα άτομα που έχουν χαρακτηριστεί ως υπερτασικά και υποβάλλονται σε θεραπεία αποδεικνύεται ότι δεν έχουν υπέρταση και δε χρειάζονται θεραπεία.

δ) Η αντιμετώπιση της υπέρτασης :

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μεγάλη πρόοδος στη φαρμακευτική αντιμετώπιση της υπέρτασης. Δεν πρέπει, όμως, να υποτιμούνται απλές υγιεινοδιαιτητικές οδηγίες στην πρόληψη και θεραπεία κυρίως της ιδιοπαθούς υπέρτασης, όπου δεν ανιχνεύονται συγκεκριμένα αίτια και αποτελεί το 95% των περιπτώσεων. Σε ήπια υπέρταση, η μη φαρμακευτική αγωγή συχνά μπορεί να ελαττώσει ικανοποιητικά την αρτηριακή πίεση. Σε περιπτώσεις όπου κρίνεται απαραίτητη η φαρμακευτική αγωγή, τα υγιεινοδιαιτητικά μέτρα θα συμβάλουν κατά πολύ στη μείωση της απαιτούμενης δοσολογίας των φαρμάκων. Προτού, λοιπόν, καταφύγουμε στη λήψη φαρμάκων, ας δούμε πώς μπορούμε να ρυθμίσουμε την αρτηριακή πίεση με φυσικό τρόπο :

- Μείωση σωματικού βάρους
- Σωματική άσκηση
- Υγιεινή διατροφή
- Δίαιτα πτωχή σε αλάτι
- Περιορισμός του αλκοόλ που καταναλώνεται
- Διακοπή καπνίσματος
- Περιορισμός στην κατανάλωση καφέ
- Καλύτερη διαχείριση του stress
- Ελέγχουμε τακτικά την αρτηριακή πίεση
- Στήριξη από οικογένεια, φίλους και ομάδες αυτοβοήθειας. Έχει καθοριστική σημασία για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Εκτός από τον φυσικό τρόπο αντιμετώπισης της υπέρτασης , υπάρχει και ο φαρμακευτικός .Οι εξής πέντε κατηγορίες φαρμάκων θεωρούνται θεραπεία πρώτης επιλογής για την υπέρταση:

1. Διουρητικά
2. Αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτασίνης
3. Ανταγωνιστές των υποδοχέων της αγγειοτασίνης
4. Ανταγωνιστές ασβεστίου
5. Βήτα-αποκλειστές

Άλλα φάρμακα για την υπέρταση που χρησιμοποιούνται όταν τα φάρμακα πρώτης γραμμής δεν επαρκούν για τη ρύθμιση της πίεσης ή δεν είναι καλά ανεκτά είναι τα εξής:

1. Άλφα-1 αποκλειστές
2. Αναστολείς ρενίνης
3. Ανταγωνιστές αλδοστερόνης
4. Κεντρικοί άλφα-2 αγωνιστές
5. Κεντρικοί I1 αγωνιστές
6. Αμέσως δρώντα αγγειοδιασταλτικά

Ελισάβετ Α.