



  
ΜΑΪΟΣ ΜΗΝΑΣ  
ΜΕΤΡΗΣΗΣ  
ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗ;

# ΕΤΡΗΣΕ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΟΥ

- ♥ Πάνω από **3.000.000** Έλληνες έχουν υπέρταση
- ♥ Πάνω από **1.000.000** είναι αδιάγνωστοι
- ♥ Πάνω από **1.000.000** έχουν αρρυθμιστη πίεση

## ΑΡΡΥΘΜΙΣΤΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ:

- ♥ Εγκεφαλικό επεισόδιο
- ♥ Έμφραγμα καρδιάς
- ♥ Καρδιακή ανεπάρκεια
- ♥ Νεφρική ανεπάρκεια
- ♥ Αρτηριοπάθεια των ποδιών
- ♥ Άνοια
- ♥ Για κάθε 20 mmHg (χιλιοστά) αύξησης της συστολικής (μεγάλης) πίεσης (π.χ. από 140 σε 160 mmHg), ή 10 mmHg αύξησης της διαστολικής (μικρής) (π.χ. από 90 σε 100 mmHg), ο κίνδυνος θανάτου από έμφραγμα και εγκεφαλικό διπλασιάζεται.
- ♥ Μετά την ηλικία των 50 ετών η αύξηση της συστολικής πίεσης είναι πιο συχνή και πιο επικίνδυνη από την αύξηση της διαστολικής.
- ♥ Ο κίνδυνος από την υπέρταση δεν είναι άμεσος, δηλαδή τη στιγμή που αυξάνεται η πίεση, αλλά μακροχρόνιος μέσω αθηρωματικής βλάβης των αρτηριών, με τελικό αποτέλεσμα στένωση και απόφραξη, που προκαλούν έμφραγμα, εγκεφαλικό, κλπ.

## ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- ♥ 4 στους 10 ενήλικες έχουν υπέρταση και 2 στους 3 ηλικιωμένους.
- ♥ 40% των υπερτασικών είναι αδιάγνωστοι.
- ♥ Μόνο 30% έχουν επιτύχει καλή ρύθμιση με θεραπεία.
- ♥ Οι άνδρες και οι νεότεροι είναι συχνότερα αρρύθμιστοι.

## ΕΧΕΤΕ ΑΡΡΥΘΜΙΣΤΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ;

Αρρύθμιστη υπέρταση σημαίνει:

- ♥ **ΣΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ**  
(μέση τιμή 2-3 μετρήσεων):  
Συστολική πίεση 140 mmHg ή υψηλότερη.  
Διαστολική πίεση 90 mmHg ή υψηλότερη.
- ♥ **ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**  
(μέση τιμή μετρήσεων μερικών ημερών):  
Συστολική πίεση 135 mmHg ή υψηλότερη.  
Διαστολική πίεση 85 mmHg ή υψηλότερη.

## ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

### ΧΩΡΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ

Διάφορα μέσα μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της πίεσης αλλά και να προλάβουν ή να καθυστερήσουν την εμφάνισή της:

- ♥ Φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά με λίγα λίπη.
- ♥ Μείωση αλατιού.
- ♥ Τακτική άσκηση (π.χ. γρήγορο βόδιμα τουλάχιστον 30' σχεδόν κάθε μέρα).
- ♥ Διατήρηση κανονικού βάρους.
- ♥ Μικρή κατανάλωση αλκοόλ.
- ♥ Όχι κάπνισμα (το σημαντικότερο για τη μείωση του κινδύνου).

### ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ♥ Υπάρχουν πολλές επιλογές που εξασφαλίζουν άριστη ρύθμιση χωρίς παρενέργειες.
- ♥ Η θεραπεία επιλέγεται ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε περίπτωσης. Συχνά χρειάζεται συνδυασμός 2 ή περισσότερων φαρμάκων.
- ♥ Η θεραπεία είναι καθημερινή (συνήθως μόνο πρωινή) και όχι περιστασιακή ή μεταβαλλόμενη ανάλογα με μετρήσεις της πίεσης στο σπίτι.
- ♥ Η μακροχρόνια άριστη ρύθμιση εξουδετερώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο από την υπέρταση.

Με την ευγενική χορηγία:

