

Άγχος και υπέρταση: Πώς συνδέονται;



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Το άγχος μπορεί να προκαλέσει απότομα πρόσκαιρη αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Τι μπορούμε να κάνουμε για να το διαχειριστούμε;

Το άγχος φαίνεται ότι επηρεάζει την αρτηριακή πίεση με δύο τρόπους, είτε άμεσα είτε έμμεσα:

- **Άμεση επίδραση:** Όταν αντιμετωπίζουμε μια αγχωτική κατάσταση, το σώμα μας αντιδρά απελευθερώνοντας τις ορμόνες του στρες στο αίμα – την αδρεναλίνη και την κορτιζόλη. Η απελευθέρωση αυτών των ορμονών έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί και τα αιμοφόρα αγγεία να συστέλλονται, ώστε ο οργανισμός να είναι έτοιμος να ανταποκριθεί σε ενδεχόμενο κίνδυνο.

Αυτές οι αλλαγές αυξάνουν προσωρινά την αρτηριακή πίεση. Όταν το στρεσογόνο ερέθισμα υποχωρήσει, η αρτηριακή πίεση επιστρέφει στα προηγούμενα επίπεδά της.

- **Έμμεση επίδραση:** Πολλοί άνθρωποι αποζητούν ανακούφιση από το στρες σε ανθυγιεινές συμπεριφορές, οι οποίες, με τη σειρά τους, μπορούν να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση, καθώς και τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Ενδεικτικά, το στρες μπορεί να ενθαρρύνει την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών, την απουσία σωματικής δραστηριότητας ή την υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης, αλκοόλ και άλλων ουσιών.

Από την άλλη, προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως οι αγχώδεις διαταραχές και η κατάθλιψη, ευθύνονται πολλές φορές για τη μη συμμόρφωση των ασθενών στη φαρμακευτική αγωγή που

μπορεί να λαμβάνουν. Με άλλα λόγια, άτομα με συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους είναι πιθανό να παραμελούν τη λήψη των φαρμάκων τους για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης ή άλλων καρδιακών παθήσεων.

Σε κάθε περίπτωση, οι απότομες αυξήσεις των τιμών της αρτηριακής πίεσης λόγω του στρες μπορεί να βλάψουν τα αιμοφόρα αγγεία, την καρδιά και τα νεφρά με την πάροδο του χρόνου.

8 tips για διαχείριση του στρες και φυσιολογική πίεση

Η διαχείριση του άγχους συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας συνολικά, κατ' επέκταση και στην προστασία από την υπέρταση. Εφαρμόζοντας, λοιπόν, τις ακόλουθες συμβουλές, βελτιώνουμε την υγεία της καρδιάς μας:

1. Ασκούμεστε τακτικά. Η σωματική δραστηριότητα 3 έως 5 φορές την εβδομάδα για 30 λεπτά μπορεί να μειώσει το άγχος. Περπατάμε, κολυμπάμε, κάνουμε ποδήλατο ή τζόκινγκ, για να ενεργοποιήσουμε τους μυς μας. Εναλλακτικές επιλογές αποτελούν, επίσης, η γιόγκα και ο διαλογισμός που συμβάλλουν στη χαλάρωση. Είναι σημαντικό, ωστόσο, πριν την από την εφαρμογή οποιουδήποτε προγράμματος άσκησης, να έχουμε συμβουλευτεί τον γιατρό μας.

2. Κοιμόμαστε αρκετά. Ο ελλιπής ύπνος μπορεί να επιδεινώσει το άγχος. Πρέπει, λοιπόν, να κοιμόμαστε τουλάχιστον 7 ώρες τη νύχτα, ώστε να ξεκουραζόμαστε και πνευματικά, και σωματικά.

3. Περιορίζουμε το αλκοόλ, δεν τρώμε υπερβολικά και δεν καπνίζουμε. Οι εν λόγω συνήθειες βλάπτουν την υγεία και δεν βοηθούν στην πράξη στην εκτόνωση του στρες.

4. Φροντίζουμε να κάνουμε μικρά διαλείμματα. Η χαλάρωση είναι εξαιρετικά σημαντική. Ακόμα κι αν οι καθημερινές υποχρεώσεις είναι συνεχείς, εξασφαλίζουμε 15 έως 20 λεπτά την ημέρα για να αναπνεύσουμε βαθιά και να ηρεμήσουμε.

5. Προσαρμόζουμε το πρόγραμμά μας. Εάν το καθημερινό πρόγραμμα είναι πολύ φορτωμένο, ζητάμε βοήθεια από τους οικείους μας, ώστε να αναλάβουν και εκείνοι κάποια καθήκοντα. Φροντίζουμε να λέμε «όχι» σε καταστάσεις αποδεδειγμένα πιεστικές.

6. Δεν παραμελούμε την κοινωνική μας ζωή και τη σύνδεση με τους άλλους. Η ουσιαστική σύνδεση και η επικοινωνία με μέλη της οικογένειας, φίλους ή συναδέλφους μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση του στρες.

7. Αλλάζουμε τρόπο αντιμετώπισης των προκλήσεων. Αποδεχόμαστε τα συναισθήματα που μπορεί να μας πυροδοτεί μια απαιτητική κατάσταση, την αντιμετωπίζουμε με ψυχραιμία και αναζητούμε τρόπους λύσης.

8. Διατηρούμε μια καλή διάθεση. Μαθαίνουμε τι μας φέρνει ευχαρίστηση και βρίσκουμε τρόπους να το απολαύσουμε. Όταν αφιερώνουμε χρόνο σε ευχάριστες δραστηριότητες, μπορούμε να εξασφαλίσουμε μια καθημερινότητα χωρίς στρες και με ρυθμισμένα προβλήματα υγείας.

Πηγές

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/stress-and-high-blood-pressure/art-20044190> last accessed 3/2025

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure> last accessed 3/2025

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2025-00093-MAR25