

Υπέρταση: Όσα πρέπει να γνωρίζουμε



Γράφει η *Μαρία Λυσάνδρου, δημοσιογράφος υγείας*

Πώς ορίζεται η υπέρταση; Ποιες είναι οι πιθανές επιπτώσεις της στον οργανισμό μας και τι μπορούμε να κάνουμε για την καλύτερη διαχείρισή της;

Η υπέρταση είναι μια συχνή πάθηση. Σχετίζεται με την παθολογική αύξηση της αρτηριακής πίεσης, της πίεσης, δηλαδή, η οποία ασκείται από το αίμα στο τοίχωμα των αρτηριών καθώς διέρχεται από αυτές.

Μετρώντας την αρτηριακή πίεση

Ο όρος «αρτηριακή πίεση» αναφέρεται στη συστολική και διαστολική πίεση. Συστολική ονομάζεται η πίεση του αίματος στις αρτηρίες όταν η καρδιά χτυπά και αντλεί αίμα, ενώ διαστολική η πίεση στις αρτηρίες μεταξύ των παλμών της καρδιάς.

Η αρτηριακή πίεση μετριέται σε χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (mm Hg) και προσδιορίζεται ως εξής για τους ενήλικες σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της American Heart Association:

- Φυσιολογική αρτηριακή πίεση:** Στην κατηγορία αυτή, η συστολική πίεση είναι μικρότερη από 120 mm Hg και η διαστολική πίεση μικρότερη από 80 mm Hg.
- Αυξημένη αρτηριακή πίεση:** Η συστολική πίεση εδώ αυξάνεται ελαφρά (120 με 129 mm Hg), ενώ η διαστολική παραμένει μικρότερη από 80 mm Hg.
- Υπέρταση σταδίου 1:** Η συστολική πίεση κυμαίνεται μεταξύ 130 και 139 mm Hg ή η διαστολική μεταξύ 80 και 89 mm Hg.
- Υπέρταση σταδίου 2:** Η ένδειξη της συστολικής αγγίζει ή ξεπερνά τα 140 mm Hg ή η διαστολική είναι μεγαλύτερη από 90 mm Hg.
- Υπερτασική κρίση:** Στην περίπτωση αυτή, η συστολική πίεση αυξάνεται σε ανησυχητικά επίπεδα (πάνω από 180 mm Hg) ή η διαστολική είναι πάνω από 120 mm Hg, γεγονός που απαιτεί επείγουσα ιατρική φροντίδα.

αρτηριακής πίεσης παρουσιάζουν πολλές διακυμάνσεις σε κάθε άτομο και, για τον λόγο αυτό, δεν μπορεί να οριστεί η υπέρταση από μία μόνο ή λιγοστές μετρήσεις.

Τύποι και αιτίες υψηλής αρτηριακής πίεσης

Υπάρχουν δύο τύποι υπέρτασης, καθένας από τους οποίους οφείλεται σε διαφορετική αιτία:

Ιδιοπαθής ή πρωτοπαθής υπέρταση. Αυτός ο τύπος υπέρτασης αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου. Στην ανάπτυξή του παίζει ρόλο ένας συνδυασμός παραγόντων. Μεταξύ άλλων, τα γονίδια, η ηλικία (τα άτομα άνω των 65 ετών διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο υπέρτασης), η παχυσαρκία, η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, ο καθιστικός τρόπος ζωής, ο σακχαρώδης διαβήτης. Ο συγκεκριμένος τύπος υπέρτασης είναι και ο πιο συχνός.

Δευτεροπαθής υπέρταση. Η δευτεροπαθής υπέρταση εμφανίζεται συχνά γρήγορα και μπορεί να γίνει πιο σοβαρή από την πρωτοπαθή υπέρταση. Μερικές από τις καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν δευτεροπαθή υπέρταση είναι η νεφρική νόσος, η αποφρακτική άπνοια ύπνου, τα εγγενή καρδιακά προβλήματα, τα προβλήματα με τον θυρεοειδή αδένα κ.λπ..

Συμπτώματα

Η υπέρταση συνήθως αναπτύσσεται για αρκετά χρόνια, χωρίς να προκαλεί συμπτώματα. Ωστόσο, τα συμπτώματα της σοβαρής υπέρτασης, όπως μια υπερτασική κρίση, μπορεί να περιλαμβάνουν πονοκεφάλους, ναυτία, έμετο, οπτικές διαταραχές, πόνο στο στήθος ή στην πλάτη και δυσκολία στην αναπνοή.

Κίνδυνοι

Η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία και σε διάφορα όργανα, ειδικά στον εγκέφαλο, την καρδιά, τα μάτια και τα νεφρά.

Ωστόσο, τη βασικότερη ανησυχία εμπνέει η σχέση μεταξύ υπέρτασης και κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου. Ένας τέτοιος κίνδυνος είναι πιθανός, καθώς η υπέρταση μπορεί να βλάψει τις αρτηρίες, καθιστώντας τις πιο σκληρές, πιο άκαμπτες και λιγότερο ελαστικές. Αυτή η βλάβη περιορίζει τη ροή του αίματος στο σώμα και επηρεάζει πολλαπλά συστήματα.

Άλλες επιπλοκές της υπέρτασης είναι η σεξουαλική δυσλειτουργία και τα γνωστικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης της άνοιας.

Πρόληψη

Οι τακτικές μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης είναι αναγκαίες, ιδίως εάν η ηλικία του ατόμου είναι προχωρημένη και εάν συντρέχουν παράλληλα και άλλοι λόγοι υγείας.

Ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης μπορεί να πραγματοποιείται στον γιατρό, στο φαρμακείο της γειτονιάς ή ακόμη και στο σπίτι με οικιακό πιεσόμετρο.

Θεραπεία

Για τη θεραπεία της υψηλής αρτηριακής πίεσης προτείνεται τόσο η χορήγηση φαρμάκων, όσο και η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Στην περίπτωση κατά την οποία η λήψη φαρμακευτικής αγωγής κρίνεται απαραίτητη, ο γιατρός θα αναλάβει τη συνταγογράφηση της καταλληλότερης, ανάλογα με τις ανάγκες του εκάστοτε ασθενούς.

Όσον αφορά τις αλλαγές στον τρόπο ζωής, οι οποίες μπορούν να συμβάλουν στον έλεγχο ή και την πρόληψη εμφάνισης της υπέρτασης, οι ειδικοί συνήθως συστήνουν:

- Κατανάλωση τροφίμων που ωφελούν τη λειτουργία της καρδιάς, κυρίως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και άπαχες πρωτεΐνες (όπως τα ψάρια).
- Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, στοχεύοντας σε 150 λεπτά ήπιας άσκησης κάθε εβδομάδα.
- Διατήρηση φυσιολογικού βάρους σώματος.
- Διαχείριση του άγχους.
- Διακοπή του καπνίσματος.
- Περιορισμό της κατανάλωσης αλκοόλ.

Πηγές

- Mayo Clinic, High blood pressure (hypertension)- Symptoms and causes, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410> last access 05/2025
- Healthline, Everything You Need to Know About High Blood Pressure (Hypertension), <https://www.healthline.com/health/high-blood-pressure-hypertension#definition> last access 05/2025
- Public Med Central, What is hypertension?, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7450770/> last access 05/2025

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.