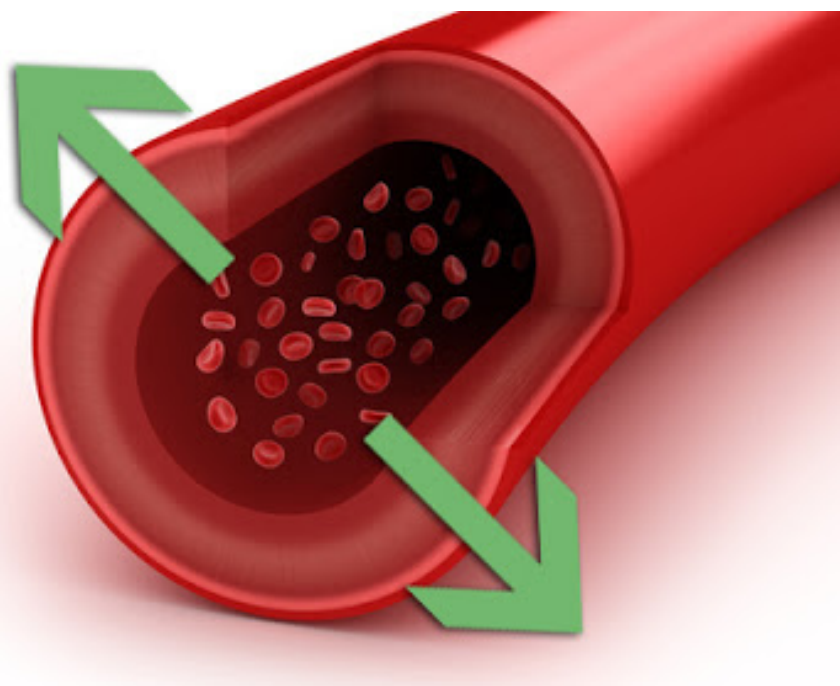


Τι προσέχουμε όταν μετράμε την πίεση; Πότε έχουμε υπέρταση; Οδηγίες για τη μέτρηση της πίεσης

του Ξενοφώντα Τσούκαλη, M.D., medlabnews.gr

Η υπέρταση παραμένει ο Νο1 παράγοντας θνητότητας παγκοσμίως, ωστόσο μόνο το 25% ελέγχει και ρυθμίζει την πίεσή του, ενώ το 75% των ασθενών παραμένουν αρρυθμιστοι παρά την πληθώρα φαρμάκων που έχουν οι γιατροί στα χέρια τους. Σε ένα μεγάλο ποσοστό αυτό οφείλεται στην πολυπλοκότητα των θεραπευτικών σχημάτων για την υπέρταση, στην κακή συμμόρφωση των ασθενών, στο ότι η υπέρταση είναι ασυμπτωματική, αλλά και στην άγνοια που υπάρχει για το συγκεκριμένο ζήτημα.



Η αύξηση της αρτηριακής πίεσης αποτελεί ένα από τα συχνότερα παθολογικά προβλήματα που συνδέονται με την οικονομική κρίση. Η σχέση της υπέρτασης με οικονομικούς παράγοντες αλλά και με παράγοντες που αφορούν το εργασιακό stress έχει παρατηρηθεί στα πλαίσια επιδημιολογικών μελετών που αναδεικνύουν υψηλά ποσοστά υπέρτασης σε βιομηχανικές κοινωνίες, σε οικονομικά ασθενέστερες τάξεις, σε ώριμα άτομα με υψηλό επίπεδο ευθυνών και σε άτομα με αγχώδη χαρακτήρα. Αντίθετα σε ορισμένες πρωτόγονες κοινωνίες, η υπέρταση είναι πρακτικώς ανύπαρκτη.

Η αρτηριακή πίεση είναι η πίεση με την οποία το αίμα κινείται από την καρδιά προς το υπόλοιπο σώμα. Χρειάζεσαι συγκεκριμένη πίεση ώστε το αίμα να κινείται συνεχώς. Η υψηλή πίεση-υπέρταση δημιουργείται όταν τα τοιχώματα των μεγάλων αρτηριών του σώματος χάσουν την ελαστικότητά τους και οι μικρότερες αρτηρίες στενέψουν σε διάμετρο.



Η καρδιά είναι μια αντλία που συνεχώς χτυπάει, συστέλλεται και χαλαρώνει περιοδικά. Έτσι η υψηλότερη πίεση που λέγεται συστολική, είναι η πίεση με την οποία η καρδιά ωθεί το αίμα στο υπόλοιπο σώμα. Αντίθετα, η διαστολική είναι η πίεση της καρδιάς μεταξύ των χτύπων της, όταν χαλαρώνει.

Αλλαγή πρώτη Μετράμε μόνο την συστολική πίεση δεν μας ενδιαφέρει η διαστολική. Η άποψη ότι η διαστολική πίεση (γνωστή ως «πίεση της καρδιάς») είναι πιο σημαντική από τη συστολική είναι λανθασμένη. Ειδικά σε άτομα πάνω από 50 ετών, η συστολική πίεση είναι πολύ πιο επικίνδυνη από όσο η διαστολική.

Αλλαγή δεύτερη Η φυσιολογική πίεση είναι κάτω από 12. Άρα πίεση έχουμε όταν είναι πάνω από 12. **Η διατήρηση της συστολικής πίεσης στα 120 mm Hg, θα μπορούσε να είναι σωτήρια για ενήλικες ηλικίας 50 ετών και άνω, οι οποίοι έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση και τουλάχιστον έναν ακόμα παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.** Θυμίζουμε ότι παλαιότερα συνιστούσαν συστολική αρτηριακή πίεση μικρότερη από 140 mm Hg για υγιείς ενήλικες και 130 mm Hg για ενήλικες με νεφρική νόσο ή διαβήτη.

Αλλαγή τρίτη Η μέτρηση της πίεσης γίνεται με αυτόματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο. Ξεχάστε το υδραργυρικό πιεσόμετρο με το μανόμετρο και τα ακουστικά. Προτιμήστε το **ηλεκτρονικό πιεσόμετρο και μάλιστα το πιεσόμετρο που μπαίνει στον βραχίονα** και όχι αυτά του καρπού.



Οδηγίες για τη σωστή μέτρηση της πίεσης

- Τουλάχιστον μισή ώρα πριν από τη μέτρηση της πίεσης, θα πρέπει να αποφεύγετε τον καφέ και το κάπνισμα (φυσικά, καλό είναι να μην καπνίζετε καθόλου).
- Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται πάντα σε καθιστή θέση. Αν παίρνετε φάρμακα για την υπέρταση, ο γιατρός σας μπορεί κάποιες φορές να σας ζητήσει να κάνετε μετρήσεις και σε όρθια θέση για να διαπιστώσει αν η πίεση πέφτει υπερβολικά στην ορθοστασία (ορθοστατική υπόταση).
- Για τη μέτρηση της πίεσης πρέπει πρώτα να μείνετε σε καθιστή θέση για περίπου 5 λεπτά.
- Η πλάτη σας να ακουμπά στη ράχη της καρέκλας και το μπράτσο να είναι χαλαρά ακουμπισμένο σε σταθερή επιφάνεια (π.χ. τραπέζι).
- Η περιχειρίδα πρέπει να βρίσκεται περίπου στο ύψος της καρδιάς

Η υψηλή αρτηριακή πίεση, γνωστή σε όλους μας με τον όρο υπέρταση, σπάνια μας κάνει να νιώθουμε άρρωστοι. Μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, αλλά μόνο όταν είναι πολύ υψηλή. Προβλήματα όπως το θάμπωμα της όρασης και η αιμορραγία της μύτης μερικές φορές οφείλονται σε υψηλή αρτηριακή πίεση. Ο μόνος τρόπος όμως να το διαπιστώσετε, είναι να μετρήσετε την πίεση σας.



Γιατί η υπέρταση είναι επικίνδυνη;

Για να το πούμε απλά, όσο υψηλότερη η πίεση τόσο συντομότερη η ζωή μας! Οι άνθρωποι με υπέρταση αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο να πάθουν εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή. Αν η υπέρταση δεν αντιμετωπιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική ανεπάρκεια και σε απώλεια της όρασης. Επίσης διογκώνει το μέγεθος της καρδιάς και καθιστά πιο δύσκολη τη λειτουργία της (κατάσταση που καλείται «υπερτροφία της αριστερής κοιλίας»). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια, όπου η καρδιά αδυνατεί να συνδράμει επαρκώς στην κυκλοφορία του αίματος στο σώμα. Αν έχεις υψηλή αρτηριακή πίεση, μειώνοντας την, μειώνεις τους προαναφερθέντες κινδύνους.



Τι προκαλεί την υπέρταση ;

Σε 9 στους 10 υπερτασικούς η αιτία είναι άγνωστη! Γιαυτό το λόγο καλείται ιδιοπαθής υπέρταση. Οι παρακάτω λόγοι παίζουν οπωσδήποτε σημαντικό ρόλο:

- Πολύ αλάτι στη διατροφή
- Έλλειψη σωματικής άσκησης-περπάτημα
- Παχυσαρκία
- Πολύ αλκοόλ
- Λίγα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή

Τα γονίδια είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας. Αν ένας από τους γονείς σας είχε υπέρταση και εσείς διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να αποκτήσετε.

Σε ένα πάρα πολύ μικρό ποσοστό υπερτασικών έχει βρεθεί αίτιο, όπως για παράδειγμα η στένωση της νεφρικής αρτηρίας, ή η ανώμαλη παραγωγή ορμονών από τον επινεφριδιακό αδένα ή η νεφρική νόσος. □ Πολύ συχνά, φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία του έλκους, στα αρθριτικά ή στην κατάθλιψη, μπορεί να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση. Οπότε είναι πολύ σημαντικό όταν αγοράζετε φάρμακα να λέτε στο φαρμακοποιό σας ότι έχετε υπέρταση ή και να ελέγχετε τις οδηγίες του κάθε φαρμάκου με τις παρενέργειες.

Πηγή Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Υπέρτασης MEDLAB.GR

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2016/05/hypertension.html#ixzz6UcdXXg2C>