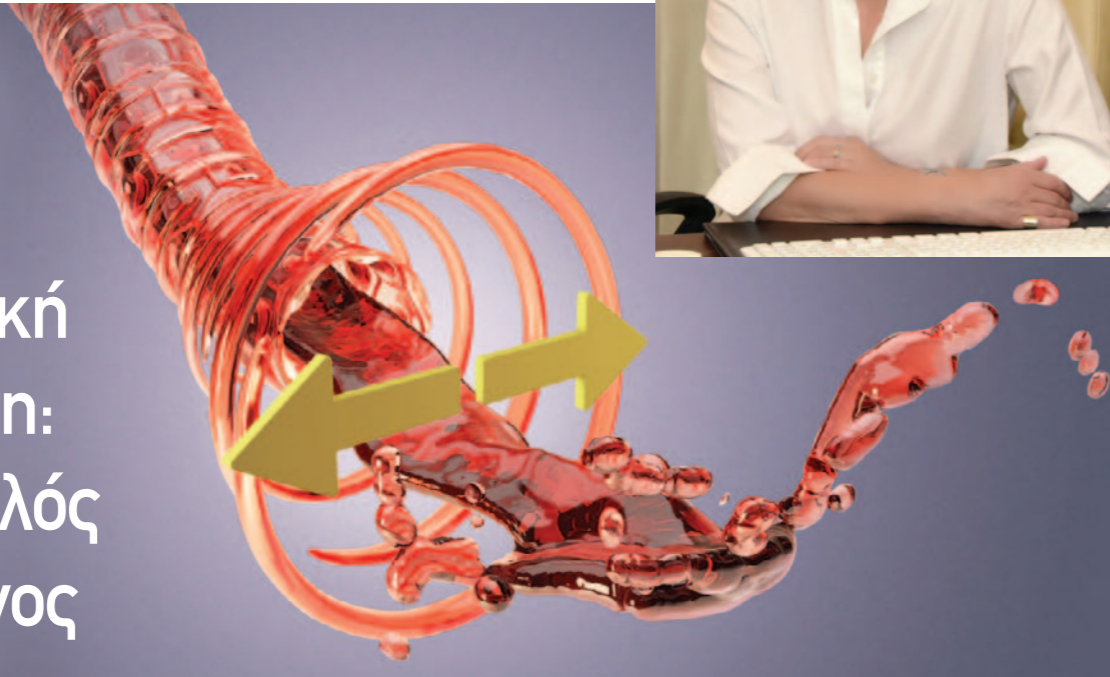


## Αρτηριακή Υπέρταση: Ο σιωπηλός δολοφόνος



### Τί είναι η αρτηριακή υπέρταση και πόσο συχνή είναι;

Η αρτηριακή υπέρταση είναι το συχνότερο χρόνιο νόσημα. Υπολογίζεται ότι πάσχουν από αυτή πάνω από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι παγκοσμίως και η συχνότητά της αυξάνεται συνεχώς τα τελευταία χρόνια, κυρίως λόγω του τρόπου ζωής και της γήρανσης του πληθυσμού.

Ως αρτηριακή υπέρταση ορίζεται η αύξηση της πίεσης που ασκεί το αίμα στο τοίχωμα των αγγείων και στην πράξη αυτό σημαίνει άνοδο της συστολικής πίεσης πάνω από 140mmHg ή της διαστολικής πίεσης πάνω από 90mmHg ή και των δύο. Τα τελευταία χρόνια διαφαίνεται η τάση τόσο η Αμερικανική όσο και η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Υπέρτασης να τοποθετούν τα όρια αυτά όλο και χαμηλότερα.

### Ποιοι παράγοντες προκαλούν υπέρταση;

Σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την

εμφάνιση της νόσου είναι η ηλικία. Υπολογίζεται ότι περίπου 60% των ανθρώπων μετά την ηλικία των 60 πάσχουν από υπέρταση.

Η ηλικία μαζί με την κατανάλωση άλατος και την παχυσαρκία αποτελούν τους κυριότερους επιβαρυντικούς παράγοντες για την ανάπτυξη της ασθένειας. Σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει και η κληρονομικότητα. Ασθενείς με υπέρταση αναφέρουν θετικό οικογενειακό ιστορικό σε ποσοστό που υπερβαίνει το 50%.

Η πλειοψηφία των ασθενών πάσχει από τη λεγόμενη ιδιοπαθή υπέρταση, για την οποία δεν έχει βρεθεί κάποιο υπεύθυνο αίτιο. Η καθιστική ζωή, η αύξηση του σωματικού βάρους, η διατροφή και το στρες φαίνεται ότι παίζουν ρόλο στην εμφάνιση αυτού του τύπου υπέρτασης. Μόνο το 5-10% των ασθενών πάσχει από κάποιο νόσημα που ευθύνεται για αυτήν, όπως είναι παθήσεις των νεφρών, της καρδιάς, των επινεφριδίων και άλλων οργάνων.

### Τι συμπτώματα έχει και γιατί είναι επικίνδυνη η υπέρταση;

Η αρτηριακή υπέρταση είναι ύπουλη νόσος, συχνά αποκαλείται «σιωπηλός δολοφόνος». Είναι πάθηση κατά κανόνα ασυμπτωματική, γεγονός που καταδεικνύει ότι ο προληπτικός έλεγχος, δηλαδή η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης έχει τεράστια σημασία για τη διάγνωσή της. 50% των ασθενών με υπέρταση δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν από αυτή. Συμπτώματα όπως πονοκέφαλος, ζάλη και μουδιάσματα αποτελούν την εξαίρεση και όχι τον κανόνα. Δεν πρέπει ποτέ να βασίζεται κάποιος στην παρουσία συμπτωμάτων για την ανίχνευση της αυξημένης αρτηριακής πίεσης.

Εξαιτίας της ασυμπτωματικής φύσης της νόσου δυστυχώς η διάγνωση συχνά γίνεται καθυστερημένα, με την εμφάνιση κάποιας σοβαρής επιπλοκής, όπως το έμφραγμα, η καρδιακή ανεπάρκεια ή το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η υπέρταση αποτέλεσε το 2015 τη ση-

μαντικότερη αιτία πρόωρου θανάτου παγκοσμίως, προκαλώντας την απώλεια 10 εκατομμυρίων ανθρώπων.

Οι θάνατοι αυτοί προήλθαν κυρίως από στεφανιαία νόσο και αιμορραγικά ή ισχαιμικά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια. Ανυπολόγιστη θεωρείται η συνεισφορά της στη νοσηρότητα και την αναπηρία.

### Πως μπορώ να μάθω αν πάσχω από αρτηριακή υπέρταση;

Η διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης μέχρι πρόσφατα βασιζόταν αποκλειστικά σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης στο ιατρείο.

Τα τελευταία χρόνια και με βάση τις νεότερες κατευθυντήριες οδηγίες, η διάγνωση μπορεί να γίνει με την 24ωρη καταγραφή της αρτηριακής πίεσης καθώς και με τις κατ' οίκον μετρήσεις που λαμβάνονται με πιστοποιημένα για αυτόν το σκοπό πιεσόμετρα.

Οι δύο αυτές μέθοδοι κερδίζουν συνεχώς έδαφος λόγω των πλεονεκτημάτων

τους και κυρίως διότι φαίνεται ότι αντικατοπτρίζουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τις πραγματικές τιμές της αρτηριακής πίεσης, εξαλείφοντας το σύνθηδες φαινόμενο της υπέρτασης λευκής μπλούζας.

### Ποια είναι η θεραπεία της υπέρτασης και για ποιο λόγο είναι τόσο σημαντική;

Η θεραπεία της αρτηριακής υπέρτασης είναι υψίστης σημασίας. Τα οφέλη της τεκμηριώνονται από αδιάσειστα επιστημονικά στοιχεία.

Μείωση της συστολικής πίεσης κατά 10mmHg ή της διαστολικής πίεσης κατά 5mmHg επιφέρουν μείωση της καρδιακής ανεπάρκειας κατά 40%, των εγκεφαλικών κατά 35%, των στεφανιαίων συμβαμάτων κατά 20% και της θνητότητας από κάθε αίτιο κατά 15-20%.

Η θεραπεία της υπέρτασης είναι πολύπλευρη.

Σπουδαίο ρόλο στην αντιμετώπισή της παίζουν οι υγιεινοδιατροφικές παρεμβάσεις, που πρέπει να ακολουθούνται από

όλους τους υπερτασικούς ασθενείς. Αυτές περιλαμβάνουν τον περιορισμό της πρόσληψης άλατος, την αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών (δίαιτα DASH), την αποφυγή του αλκοόλ, την απώλεια σωματικού βάρους και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας. Η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί κομβικό σημείο και πρέπει πάντα να ενθαρρύνεται.

Παρά την τεράστια σημασία των παρεμβάσεων αυτών, φαίνεται ότι οι περισσότεροι ασθενείς τελικώς θα χρειαστεί να λάβουν φαρμακευτική αγωγή. Έτσι τα αντιυπερτασικά φάρμακα αποτελούν θεμελιώδη λίθο της θεραπείας.

Η επιλογή τους πρέπει να είναι πάντα εξατομικευμένη και να βασίζεται στην αξιολόγηση του κινδύνου για κάθε ασθενή, λαμβάνοντας υπόψη τις συννοσηρότητες και τις ιδιαιτερότητές του.

Τέλος σημαντικό ρόλο παίζει η τακτική παρακολούθηση του ασθενούς, για την διασφάλιση της σωστής ρύθμισης της αρτηριακής πίεσης.