

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

Παγκόσμια Ημέρα για την Υπέρταση 17^η Μαΐου 2017

Σχετικά με την Παγκόσμια Ημέρα

- Η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Υπέρτασης (17 Μαΐου) θεσπίστηκε το 2005, με σκοπό να **προβάλλει το πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουν όλοι στον γενικό πληθυσμό εάν πάσχουν από Υπέρταση** και να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες ώστε να λαμβάνουν μέτρα πρόληψης της εμφάνισής της, να έχουν έγκαιρη διάγνωση και να την ελέγχουν αποτελεσματικά, ώστε να προλαμβάνονται οι επιπλοκές της.
- **Κύριο μήνυμα:** «ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΑΣ»
- **Στόχος:** «ΟΛΟΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΑΝ ΕΧΟΥΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ»

Σχετικά με την Υπέρταση

- Η υπέρταση παραμένει κύριος τροποποιήσιμος παράγοντας κινδύνου για νόσο ή θάνατο διεθνώς. Αποτελεί την πρώτη αιτία νόσου στις αναπτυγμένες χώρες, η πρώτη αιτία καρδιαγγειακού νοσήματος. Ειδικότερα, θεωρείται ως ο ισχυρότερος παράγοντας κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο και ένας από τους ισχυρότερους για στεφανιαία νόσο και έμφραγμα και καρδιακή ανεπάρκεια. Στην Ευρώπη περίπου το 50% των θανάτων σε άνδρες και γυναίκες αποδίδεται στα καρδιαγγειακά νοσήματα.
- Η διάγνωση θέλει προσοχή και επιβεβαίωση με επανάληψη μετρήσεων και συχνά και εκτός ιατρείου.
- Υπάρχουν διάφορα μέσα για να μειωθεί η πίεση χωρίς φάρμακα αλλά και καλά μελετημένα και δραστικά φάρμακα ώστε να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά και να προληφθούν οι επιπλοκές της.
- Η υγιεινή διατροφή με πολλά φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά χωρίς πολλά λίπη, η μείωση του αλατιού στο φαγητό, η τακτική σωματική άσκηση (π.χ. γρήγορα βόδιμα για τουλάχιστον μισή ώρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας), η διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους και η αποφυγή υπερβολική κατανάλωσης αλκοόλ μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της πίεσης αλλά και να προλάβουν ή να καθυστερήσουν την εμφάνισή της.
- Υπάρχουν διάφορες επιλογές για φαρμακευτική θεραπεία, η οποία εξασφαλίζει αποτελεσματική προστασία από τα καρδιαγγειακά επεισόδια χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες.
- Για να επιτευχθεί άριστη ρύθμιση της πίεσης συχνά χρειάζεται συνδυασμός 2 ή περισσότερων φαρμάκων. Η θεραπεία επιλέγεται για κάθε περίπτωση ξεχωριστά, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ασθενή.
- Η θεραπεία είναι καθημερινή (συνήθως μόνο πρωινή, ή λιγότερο συχνά 2 ή σπάνια 3 φορές την ημέρα) και όχι περιστασιακή ή μεταβαλλόμενη ανάλογα με τις τιμές της πίεσης που βρίσκει ο ασθενής στο σπίτι.
- Η μακροχρόνια επίτευξη άριστης ρύθμισης μειώνει σημαντικά τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.
- Η άριστη ρύθμιση της πίεσης είναι απαραίτητη για τη αποτελεσματικότερη προστασία.

Στην Ελλάδα η **Εθνική Επιδημιολογική Μελέτη EMENO (2015-16)** που έγινε σε περίπου 6.000 ενηλίκων σε όλη την χώρα έδειξε (ενδιάμεση ανάλυση):

- πάνω από το **1/3** του πληθυσμού έχουν υπέρταση (περίπου 2.000.000 άτομα) και πάνω από το **1/2** των ηλικιωμένων έχουν υπέρταση

- **40%** των υπερτασικών είναι αδιάγνωστοι (περίπου 800.000)
- **20%** έχουν επιτύχει καλή ρύθμιση με φαρμακευτική θεραπεία (περίπου 1.500.000 είναι αρρυθμιστοι)
- οι άνδρες και οι νεότεροι υπερτασικοί έχουν συχνότερα αρρυθμιστη υπέρταση.

Σύμφωνα με τον **Πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Υπέρτασης (ΕΕΥ), Γ. Στεργίου**, Καθηγητή Παθολογίας & Υπέρτασης, Κέντρο Υπέρτασης STRIDE-7, Γ' Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο «Σωτηρία», Αθήνα *«Τα ευρήματα αυτά έχουν άμεσες επιπτώσεις στη συχνότητα των εμφραγμάτων της καρδιάς και των εγκεφαλικών επεισοδίων στη χώρα μας και υπάρχει επιτακτική ανάγκη ανάπτυξης εθνικού προγράμματος διάγνωσης και ρύθμισης της υπέρτασης».*

Με σκοπό τον εορτασμό της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Υπέρτασης και με μήνυμα **«ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΑΣ»**, η ΕΕΥ θα πραγματοποιήσει **Καμπάνια Ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την Υπέρταση** που θα λάβει χώρα ανήμερα την Παγκόσμια Ημέρα (Τετάρτη, 17 Μαΐου), **τόσο σε Αθήνα όσο και σε Θεσσαλονίκη**. Η καμπάνια θα περιλαμβάνει ενημερωτικά περίπτερα και δωρεάν μετρήσεις αρτηριακής πίεσης από γιατρούς. Στην Αθήνα, το περίπτερο θα στηθεί στο Πάρκο που βρίσκεται στο σταθμό του **Μετρό Ευαγγελισμός** (Λ. Βασ. Σοφίας και Ριζάρη) και στη Θεσσαλονίκη στην **πλατεία Αριστοτέλους**. Και στις δύο πόλεις οι μετρήσεις θα πραγματοποιούνται μεταξύ **9.00-16.00**.

Σχετικά με την ΕΕΥ

Η ΕΕΥ έχει ιστορία σχεδόν 3 δεκαετιών και πάνω από 600 μέλη σε όλη την Ελλάδα. Σκοπός της είναι η ενημέρωση και εκπαίδευση των γιατρών στη σύγχρονη αντιμετώπιση της υπέρτασης, με απώτερο στόχο την πρόληψη των καρδιαγγειακών επεισοδίων στη χώρα μας.

Συνέντευξη τύπου

- Γ. Στεργίου, Καθηγητής Παθολογίας & Υπέρτασης, Κέντρο Υπέρτασης STRIDE-7, Γ' Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο «Σωτηρία», Αθήνα - **Πρόεδρος ΕΕΥ.**
- Θ. Μακρής, Διευθυντής Καρδιολογικού Τμήματος, ΓΝΜΑ «Έλενα Βενιζέλου», Αθήνα - **Γραμματέας ΕΕΥ.**
- Α. Αχείμαστος, Καθηγητής Παθολογίας, Κέντρο Υπέρτασης STRIDE-7, Γ' Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο «Σωτηρία», Αθήνα - **Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου ΕΕΥ.**
- Δ. Παπαδόπουλος, Καρδιολόγος, Επιμελητής Καρδιολογικής Κλινικής, Νοσοκομείο «Λαϊκό», Αθήνα - **Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου ΕΕΥ.**
- Α. Πρωτογέρου, Αναπληρωτής Καθηγητής Τμήματος Παθολογικής Φυσιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο «Λαϊκό», Αθήνα - **Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου ΕΕΥ.**

Επικοινωνία

Αθήνα: Λεωφ. Βασ. Σοφίας 111 (2ος όροφος), 115 27, Αθήνα
Τηλ.: 210 6469358, Fax: 210 6400767, gramatia@hypertasi.gr
Θεσσαλονίκη: Πλ. Ναυαρίνου 3, Καμάρα, 546 22, Θεσσαλονίκη.
Τηλ.: 2310 225508, Fax.: 2310 225508, hypertasi@yahoo.gr

Ιστοσελίδες για αναζήτηση πληροφοριών:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ www.hypertasi.gr/
EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION <http://www.eshonline.org/>
INTERNATIONAL SOCIETY OF HYPERTENSION <http://ish-world.com/>
WORLD HYPERTENSION LEAGUE <http://www.whleague.org/>