



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ
www.hypertasi.gr

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ *για την* **ΥΠΕΡΤΑΣΗ**

17 Μαΐου 2017

**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΥΠΕΡΤΑΣΗ;
ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΑΣ**

**ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2.000.000 ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΧΟΥΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ
ΠΑΝΩ ΑΠΟ 800.000 ΕΙΝΑΙ ΑΔΙΑΓΝΩΣΤΟΙ
ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1.500.000 ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΥΘΜΙΣΤΟΙ**

Αρρυθμιστη υπέρταση αυξάνει τον κίνδυνο για:

- ✓ Εγκεφαλικό επεισόδιο
- ✓ Έμφραγμα καρδιάς
- ✓ Καρδιακή ανεπάρκεια
- ✓ Νεφρική ανεπάρκεια
- ✓ Αρτηριοπάθεια των ποδιών
- ✓ Άνοια



- ✓ Για κάθε 20 mmHg αύξησης της συστολικής (μεγάλης) πίεσης (π.χ. από 140 σε 160 mmHg), ή 10 mmHg αύξησης της διαστολικής (μικρής) (π.χ. από 90 σε 100 mmHg), ο κίνδυνος θανάτου από έμφραγμα και εγκεφαλικό διπλασιάζονται.
- ✓ Μετά την ηλικία των 50 ετών η αύξηση της συστολικής πίεσης είναι πιο συχνή και πιο επικίνδυνη από την αύξηση της διαστολικής.
- ✓ Ο κίνδυνος από την υπέρταση δεν είναι άμεσος, δηλαδή τη στιγμή που αυξάνεται η πίεση, αλλά μακροχρόνιος μέσω αθηρωματικής βλάβης των αρτηριών, με τελικό αποτέλεσμα τη θρόμβωση και απόφραξη, που προκαλούν τα καρδιαγγειακά επεισόδια (έμφραγμα και εγκεφαλικό).

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την προσωπική συμβουλή ιατρού

Στην Ελλάδα

- ✓ Πάνω από το 1/3 των ενηλίκων έχουν υπέρταση και πάνω από το 1/2 των ηλικιωμένων.
- ✓ 40% των υπερτασικών είναι αδιάγνωστοι
- ✓ Μόνο 20% έχουν επιτύχει καλή ρύθμιση με θεραπεία.
- ✓ Οι άνδρες και οι νεότεροι υπερτασικοί έχουν μεγαλύτερα ποσοστά αρρύθμιστης υπέρτασης.

Έχετε αρρύθμιστη υπέρταση;

Αρρύθμιστη υπέρταση σημαίνει:

- ✓ ΣΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ (μέση τιμή 2-3 μετρήσεων):
Συστολική πίεση 140 mmHg ή υψηλότερη
Διαστολική πίεση 90 mmHg ή υψηλότερη
- ✓ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ (μέση τιμή μετρήσεων μερικών ημερών):
Συστολική πίεση 135 mmHg ή υψηλότερη
Διαστολική πίεση 85 mmHg ή υψηλότερη

Πρόληψη - Αντιμετώπιση χωρίς Φάρμακα

Διάφορα μέσα μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της πίεσης αλλά και να προλάβουν ή να καθυστερήσουν την εμφάνισή της:

- ✓ Υγιεινή διατροφή (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά με λίγα λίπη).
- ✓ Μείωση του αλατιού.
- ✓ Τακτική άσκηση (π.χ. γρήγορα βάδισμα για τουλάχιστον μισή ώρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας).
- ✓ Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους.
- ✓ Αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Φαρμακευτική Θεραπεία

- ✓ Υπάρχουν πολλές επιλογές για φαρμακευτική θεραπεία που εξασφαλίζουν αποτελεσματική προστασία χωρίς παρενέργειες.
- ✓ Η θεραπεία επιλέγεται για κάθε περίπτωση ξεχωριστά, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ασθενή. Συχνά χρειάζεται συνδυασμός 2 ή περισσότερων φαρμάκων.
- ✓ 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 εξουδετερώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο που αποδίδεται στην υπέρταση.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ
www.hypertasi.gr