

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ



Μάιος Μήνας Μέτρησης της Πίεσης (MMM) 2019



Στα πλαίσια του Παγκόσμιου προγράμματος MMM της Διεθνούς Εταιρείας Υπέρτασης η **Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης** θα πραγματοποιήσει **δωρεάν μετρήσεις αρτηριακής πίεσης** στο κοινό από 20 έως 30 Μαΐου 2019

στα Ιωάννινα, στο Ηράκλειο της Κρήτης, στην Καβάλα,
στη Θεσσαλονίκη εμπορικό κέντρο Mediterranean Cosmos,
και στην Αθήνα στο εμπορικό κέντρο Avenue Mall.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΜΑΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ» (MMM)

- Το Παγκόσμιο πρόγραμμα MMM της Διεθνούς Εταιρείας Υπέρτασης έχει **σκοπό να προβάλει 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.
- Σε κάθε μια από τις αντίστοιχες έρευνες της Διεθνούς Εταιρείας Υπέρτασης το 2017 και 2018 έγιναν μετρήσεις της πίεσης σε πάνω από 1.200.000 άτομα σε 80 χώρες.
- **Κύριο μήνυμα:** «ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΑΣ»
- **Στόχος:** «ΟΛΟΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΑΝ ΕΧΟΥΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ»

ΥΠΕΡΤΑΣΗ

- Η υπέρταση παραμένει κύριος τροποποιήσιμος παράγοντας κινδύνου για νόσο ή θάνατο διεθνώς. Αποτελεί την πρώτη αιτία νόσου στις αναπτυγμένες χώρες και πρώτη αιτία καρδιαγγειακού νοσήματος. Θεωρείται ως ο ισχυρότερος παράγοντας κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο και ένας από τους ισχυρότερους για στεφανιαία νόσο, 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 της πίεσης, 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 ΕΛΛΑΔΑ

Η **Εθνική Επιδημιολογική Μελέτη ΕΜΕΝΟ (2015-16)** που έγινε σε περίπου 6.000 ενήλικες 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 υπέρτασικών είναι αδιάγνωστοι (περίπου 800.000)
- **20%** έχουν επιτύχει καλή ρύθμιση με φαρμακευτική θεραπεία (περίπου 1.500.000 είναι αρρυθμιστοι)
- Οι άνδρες και οι νεότεροι υπέρτασικοί έχουν συχνότερα αρρυθμιστη υπέρταση.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

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.

<u>Πρόεδρος:</u>	Π Ζεμπεκάκης
<u>Αντιπρόεδρος:</u>	Δ Παπαδόπουλος
<u>Γραμματέας:</u>	Μ Δούμας
<u>Ειδ.Γραμματέας:</u>	Π. Σαραφίδης
<u>Ταμίας:</u>	Β. Κατσή
<u>Μέλη:</u>	Ε. Γκαλιαγκούση
	Ρ. Καλαϊτζίδης
	Ε. Καλλίστρατος
	Ε. Μανιός
<u>Τ. Πρόεδρος:</u>	Γ Στεργίου

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

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

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

- 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/>