



**ΣΗΚΩΝΟΥΜΕ
ΤΑ ΜΑΝΙΚΙΑ ΓΙΑ
ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ
ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ!**

**3.000.000 Έλληνες
πάσχουν από
υπέρταση.
1 στους 3 δεν
το γνωρίζει. Εσύ;**

**ΜΕΤΡΑ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΟΥ
ΣΗΜΕΡΑ!**

ΑΡΡΥΘΜΙΣΤΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ:

- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Έμφραγμα καρδιάς
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Νεφρική ανεπάρκεια
- Άνοια

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 στένωση και απόφραξη, που προκαλούν, έμφραγμα, εγκεφαλικό, κλπ.

Αρρυθμιστη Υπέρταση σημαίνει:

ΣΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ

(μέση τιμή 2-3 μετρήσεων):

Συστολική (μεγάλη) πίεση

140 mmHg ή υψηλότερη

Διαστολική (μικρή) πίεση

90 mmHg ή υψηλότερη

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

(μέση τιμή μετρήσεων μερικών ημερών):

Συστολική (μεγάλη) πίεση

135 mmHg ή υψηλότερη

Διαστολική (μικρή) πίεση

85 mmHg ή υψηλότερη

Στην Ελλάδα:

- 4 στους 10 ενήλικες και 2 στους 3 ηλικιωμένους έχουν υπέρταση.
- Από αυτούς 40% είναι αδιάγνωστοι.
- Μόνο 1 στους 3 έχουν επιτύχει καλή ρύθμιση της πίεσης με θεραπεία.

ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η μακροχρόνια άριστη ρύθμιση εξουδετερώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο από την υπέρταση

Χωρίς Φάρμακα

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



Φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά με λίγα λίπη.



Μείωση αλατιού.



Τακτική άσκηση (π.χ. γρήγορο βόλτα τουλάχιστον 30' σχεδόν κάθε μέρα).



Διατήρηση κανονικού βάρους.



Μικρή κατανάλωση αλκοόλ (έως 2 ποτά την εβδομάδα).



Όχι κάπνισμα (το σημαντικότερο για τη μείωση του κινδύνου).

Με Φαρμακευτική Θεραπεία

Υπάρχουν πολλές επιλογές που εξασφαλίζουν άριστη ρύθμιση χωρίς παρενέργειες.

Η θεραπεία επιλέγεται ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε περίπτωσης.

Συχνά χρειάζεται συνδυασμός 2 ή περισσότερων φαρμάκων.

Η θεραπεία είναι καθημερινή, συνήθως μόνο πρωινή. Δεν είναι περιστασιακή, ούτε μεταβαλλόμενη ανάλογα με τις μετρήσεις της πίεσης στο σπίτι.



ΜΑΪΟΣ
ΜΗΝΑΣ
ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Εάν έχετε απορίες σχετικά με οποιοδήποτε από τα παραπάνω, ζητήστε συμβουλές από έναν ειδικό ιατρό