

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ Θ. ΗΡΑΚΛΗΣ

🏠 Δασκάλας Αθηνάς Τσακίρη 27 & Ρήγα Φεραίου

📍 Ευκαρπία Θεσσαλονίκης

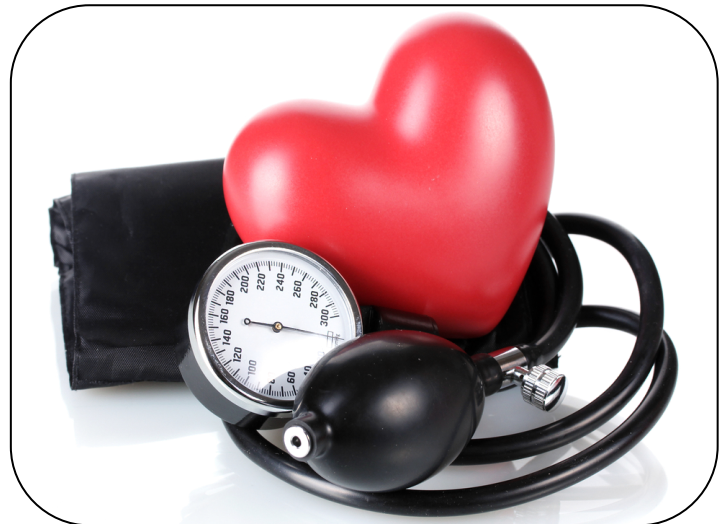
☎️ 2310684800 📞 6973205404

🌐 www.theopharmacy.gr

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Τι είναι, Μορφές πίεσης & Φυσιολογικές Τιμές

Η αρτηριακή πίεση είναι ίσως ο κυριότερος παράγοντας κινδύνου για καρδιοπάθειες (άλλοι παράγοντες είναι η χοληστερίνη και το κάπνισμα. Είναι η αιτία που το αίμα μας μετακινείται σε κάθε παλμό από περιοχές υψηλής πίεσης (καρδιά, αορτή) προς τα περιφερικά αγγεία των οργάνων μας, για να τα τροφοδοτήσει με οξυγόνο και άλλα θρεπτικά συστατικά. Με άλλα λόγια είναι η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζει τα τοιχώματα των αρτηριών μέσα στις οποίες κυκλοφορεί. Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς, π.χ. 145/85. Η αρτηριακή πίεση μετριέται σε χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (mmHg). Οι αριθμοί αυτοί αντιστοιχούν α) στη συστολική πίεση, β) στη διαστολική πίεση. Στις μετρήσεις γράφεται πρώτα η συστολική και μετά η διαστολική. Κάθε φορά που η καρδιά συστέλλεται, το αίμα που έχει μαζευτεί μέσα της προωθείται στις μεγάλες αρτηρίες. Η πίεση που ασκεί το αίμα στο τοίχωμα των αρτηριών ονομάζεται συστολική. Ανάμεσα στις συστολές της καρδιάς, τα τοιχώματά της χαλαρώνουν για να έρθει νέο αίμα. Η πίεση που ασκείται τότε στα τοιχώματα των αρτηριών ονομάζεται διαστολική. Η πίεση δεν παραμένει ποτέ σταθερή αλλά έχει διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Έτσι τις πρώτες πρωινές ώρες, αφού ξυπνήσουμε, η πίεση συνήθως είναι αυξημένη. Σταδιακά σταθεροποιείται κατά την διάρκεια της ημέρας μέχρι τις νυκτερινές ώρες του ύπνου, όπου συνήθως μειώνεται στα χαμηλότερα επίπεδά της. Η φυσιολογική τιμή είναι: συστολική μικρότερη από 120 mmHg και διαστολική μικρότερη από 80 mmHg. Όταν οι τιμές της αρτηριακής πίεσης παραμένουν υψηλές (συστολική ίση ή μεγαλύτερη με 150 ή διαστολική πίεση μεγαλύτερη από 90 mmHg) για μεγάλο



της ημέρας μέχρι τις νυκτερινές ώρες του ύπνου, όπου συνήθως μειώνεται στα χαμηλότερα επίπεδά της. Η φυσιολογική τιμή είναι: συστολική μικρότερη από 120 mmHg και διαστολική μικρότερη από 80 mmHg. Όταν οι τιμές της αρτηριακής πίεσης παραμένουν υψηλές (συστολική ίση ή μεγαλύτερη με 150 ή διαστολική πίεση μεγαλύτερη από 90 mmHg) για μεγάλο

χρονικό διάστημα σημαίνει ότι ο οργανισμός πάσχει από υψηλή πίεση. Η υπέρταση αυξάνει τις πιθανότητες να πάθει κάποιος καρδιακό επεισόδιο, παθήσεις των νεφρών ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Οποιοσδήποτε μπορεί να εκδηλώσει υπέρταση ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία ή τη φυλή στην οποία ανήκει. Συνήθως όταν εκδηλώνεται υπέρταση αυτή παραμένει για την υπόλοιπη ζωή του ασθενούς. Εμφανίζεται κυρίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ενώ πολλές φορές μπορεί ο ασθενής να μην νιώθει κάποιο ιδιαίτερο σύμπτωμα. Η διάγνωση γίνεται με απλές μετρήσεις της πίεσης σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού.

Εκτός από την υπέρταση υπάρχει και η υπόταση η οποία διακρίνεται σε ορθοστατική, νευρογενή ή σοβαρή. Ορθοστατική υπόταση παρουσιάζεται όταν κάποιος που είναι καθιστός ή ξαπλωμένος σηκώνεται απότομα όρθιος. Ο οργανισμός αδυνατεί να προσαρμοστεί γρήγορα και να αποκαταστήσει την αρτηριακή πίεση κατά τη μεταβολή της θέσης του σώματος. Η πτώση της πίεσης είναι συνήθως παροδική και επανέρχεται στα φυσιολογικά σε λίγη ώρα. Νευρογενής υπόταση παρουσιάζεται όταν κάποιος στέκεται όρθιος για αρκετό χρόνο ή όταν βρίσκεται σε μια έντονα δυσάρεστη ή τρομακτική κατάσταση. Σ' αυτή τη περίπτωση ο εγκέφαλος «δίνει λανθασμένες πληροφορίες» στην καρδιά, ότι η πίεση είναι υψηλή, ενεργοποιώντας μηχανισμούς για τη μείωσή της. Η σοβαρή υπόταση μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή γιατί η πτώση της πίεσης είναι μεγαλύτερη από τις άλλες μορφές υπότασης και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή δυσλειτουργία των ζωτικών οργάνων. Η διάγνωση της υπότασης γίνεται από το ιστορικό, την κλινική εξέταση και τη διενέργεια ορισμένων ειδικών εξετάσεων.

Κανόνες μέτρησης πίεσης

-Όταν έχω πονοκέφαλο, ζάλη κτλ έχω πίεση;

-Όχι. Η αυξημένη πίεση που μετράμε όταν έχουμε πονοκέφαλο είναι αποτέλεσμα και όχι η αιτία!!

1) Δεν μετράμε την πίεσή μας σε κατάσταση σωματικού ή ψυχικού στρες δηλαδή όταν είμαστε εκνευρισμένοι ή κουρασμένοι. Είναι λάθος να την μετράμε αμέσως μετά από μια κουραστική δραστηριότητα (π.χ. μετά από έντονο περπάτημα ή ανέβασμα σκαλιών).

2) Ο εξεταζόμενος πρέπει να κάθεται ήρεμος για μερικά λεπτά, με τον βραχίονά του να στηρίζεται σε σταθερό σημείο, περίπου στο ύψος της καρδιάς.

3) Το πιεσόμετρο πρέπει να είναι αξιόπιστο και να ελέγχεται τακτικά με βάση αυτό που χρησιμοποιεί ο γιατρός σας. Καλύτερο είναι το κλασικό πιεσόμετρο ενώ εάν απαιτείται αυτόματο πιεσόμετρο (ηλεκτρονικό) να προτιμάται αυτό του βραχίονα κι όχι του καρπού.

4) Πρέπει να γίνονται 2-3 μετρήσεις με μεσοδιάστημα 1-2 λεπτών. Η πρώτη μέτρηση συνήθως δεν είναι η πιο αξιόπιστη.

5) Η περιχειρίδα τοποθετείται κατευθείαν πάνω στο βραχίονα και όχι πάνω από το μανίκι.

6) Σημειώστε σε χαρτί τα αποτελέσματα της μέτρησης και την ημερομηνία.



Αντιμετώπιση υψηλής αρτηριακής πίεσης

- 1) Περιορισμός της πρόσληψης νατρίου (μαγειρικό αλάτι, διάφορες σόδες κτλ) και αύξηση πρόσληψης καλίου (μπανάνες, γάλα, χυμός πορτοκαλιού κτλ.)
- 2) Ρύθμιση σωματικού βάρους στο φυσιολογικό.
- 3) Μείωση των ζωικών και κεκορεσμένων λιπών στη διατροφή.
- 4) Αντικατάσταση των παραπάνω τροφών με ψάρια, χορταρικά και φρούτα.
- 5) Αποφυγή της υπερβολικής χρήσης οινοπνεύματος.
- 6) Αύξηση του περπατήματος στην καθημερινότητά σας και γενικότερα της σωματικής άσκησης. Η άσκηση βοηθάει την καρδιά να αξιοποιήσει καλύτερα το οξυγόνο έτσι ώστε να μη ζορίζεται όταν αντλεί αίμα
- 7) Διακοπή του καπνίσματος. Η μείωση δεν θεωρείται ικανοποιητικός τρόπος αντιμετώπισης.
- 8) Αποφυγή καταστάσεων άγχους.
- 9) Έλεγχος επιπέδου χοληστερίνης, παρακολούθηση του σακχάρου του αίματος.
- 10) Καρδιολογική παρακολούθηση κάθε 6 ή 12 μήνες με υπερήχους καρδιάς και για τις περιπτώσεις με μεγάλη διακύμανση της αρτηριακής πίεσης, 24ωρη καταγραφή με φορητές συσκευές μετρήσεως της (holter πίεσεως).

Υπόταση: τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται

Εμφανίζεται συνήθως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και αποτελεί ένα σύμπτωμα και όχι ξεχωριστή νόσο. Η υπόταση δεν μπορεί να οριστεί με βάση συγκεκριμένες τιμές συστολικής ή διαστολικής πίεσης. Όταν ένα άτομο παρουσιάσει υπόταση πρέπει άμεσα να καθίσει ή να ξαπλώσει, να πει υγρά (νερό ή ροφήματα πλούσια σε ηλεκτρολύτες και όχι αλκοόλ) και να φάει κάτι αλμυρό. Αν αυτό δεν βοηθήσει στην αποκατάσταση της πίεσης, πρέπει αμέσως να αναζητήσει ιατρική βοήθεια.

“Κακές” συνήθειες

- **Βάρος:** Ο κίνδυνος εμφάνισης υπέρτασης είναι 2 με 6 φορές μεγαλύτερος αν έχετε αυξημένο βάρος από ότι αν το βάρος σας ήταν φυσιολογικό. Η απώλεια βάρους μπορεί να σας κάνει να αποφύγετε τη φαρμακευτική αγωγή ή να τη μειώσετε.
- **Κάπνισμα:** Μετά από το κάπνισμα 1 τσιγάρου η πίεση αυξάνεται περίπου κατά 10mmHg και παραμένει αυξημένη για περίπου 30 λεπτά ακόμη. Καθώς μειώνεται η στάθμη της νικοτίνης, η πίεση αρχίζει να ελαττώνεται σταδιακά. Αν καπνίζετε 10 - 20 τσιγάρα την ημέρα ή περισσότερο, η πίεση παραμένει συνεχώς σε υψηλά επίπεδα όλο το 24ωρο.
- **Καθιστική ζωή:** Άσκηση τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα από 30 λεπτά μέτριας έντασης.
- **Αλάτι:** Σε κάποιους η υπερβολική ποσότητα αλατιού μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πίεσης ή σε απορύθμιση της πίεσης στους ήδη υπέρτασικούς.
- **Καφές:** Αν δεν πίνετε καθημερινά καφέ και πείτε 1 φλυτζάνι τότε η πίεσή σας θα αυξηθεί είτε είστε υπέρτασικός είτε όχι. Με 1-2 φλυτζάνια καφέ την ημέρα, φαίνεται ότι ο οργανισμός συνηθίζει την καφεΐνη και η πίεσή σας δεν επηρεάζεται.
- **Αλκοόλ:** Όταν παίρνετε αντιυπερτασικά φάρμακα μειώνεται η αποτελεσματικότητα που θα έχουν αυτά και μπορεί να προκληθούν παρενέργειες και ανεπιθύμητες δράσεις.

