



Νέα

στόβον

ζωής

με υπέρταση



Εισαγωγή

Πάσχετε εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο από υψηλή πίεση;

Οι περισσότεροι υπερτασικοί ασθενείς αισθάνονται μια χαρά και φαίνονται μια χαρά. Γι' αυτό, μπορεί να έχετε αυξημένη πίεση για χρόνια και να μην το γνωρίζετε.

Τα καλά νέα είναι ότι σήμερα υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ελέγξετε αποτελεσματικά την αυξημένη πίεση.

Είναι σημαντικό να ελέγξετε την αυξημένη πίεση για να προλάβετε πιθανές βλάβες στην καρδιά, τον εγκέφαλο, τα νεφρά και τα αγγεία.

Σε αυτό το εκπαιδευτικό υλικό θα μάθετε πώς μπορείτε με απλά βήματα να ελέγξετε την αυξημένη πίεση και να μειώσετε έτσι τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών που σχετίζονται με την υπέρταση.

Κάνοντας ένα μικρό βήμα κάθε φορά μπορείτε να πετύχετε εξαιρετικά αποτελέσματα στον έλεγχο της πίεσής σας!

Περιεχόμενα σελ.2

Εισαγωγή σελ.3

Τι είναι η αρτηριακή πίεση σελ.4

Τι μας λένε τα νούμερα της πίεσης σελ.4

Τι σημαίνει υπέρταση και πού μπορεί να σφειλάξει σελ.5

Γιατί είναι επικίνδυνη η αυξημένη αρτηριακή πίεση σελ.6

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από καρδιαγγειακά επεισόδια σελ.7

Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο από την αυξημένη πίεση σελ.8-9

Αλλά βήματα για να ελέγξετε την αυξημένη πίεση σελ.10

• Ειλιξίστε υγιεινή διατροφή σελ.10-11

• Ειλιξίστε να μειώσετε το βάρος σελ.12-14

• Ειλιξίστε να διακόψετε το κάπνισμα σελ.14-15

• Ειλιξίστε να περιορίσετε το αλκοόλ σελ.16

• Ειλιξίστε να περιορίσετε το άγχος σελ.17

• Ειλιξίστε να ασκίσετε συχνότερα σελ.18-21

Πώς μετρώω την πίεσή μου σελ.22

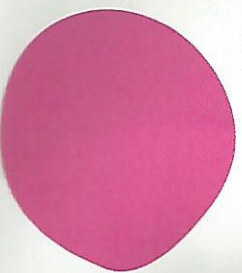
Πώς καταγράφω τις μετρήσεις της πίεσής μου και τις εξετάσεις μου σελ.23

Συμβουλές του γιατρού μου σελ.24-25

Μύθοι και πραγματικότητα σελ.26

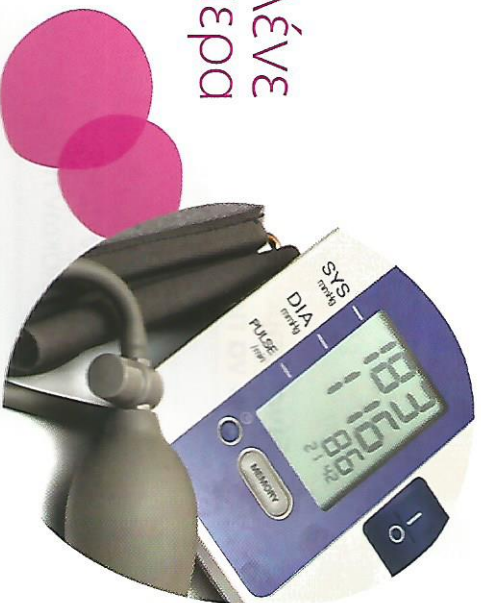
Κάνετε ένα βήμα κάθε φορά σελ.27

Περιεχόμενα



Τι είναι η αρτηριακή πίεση;

Η αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη που ασκείται από τη ροή του αίματος στα τοιχώματα των αρτηριών. Μέσω των αρτηριών το αίμα μεταφέρεται σε όλο το σώμα. Όλοι μας χρειαζόμαστε να έχουμε ένα επίπεδο πίεσης ώστε να μεταφέρεται το αίμα στα ζωτικά όργανα και τους μύες.



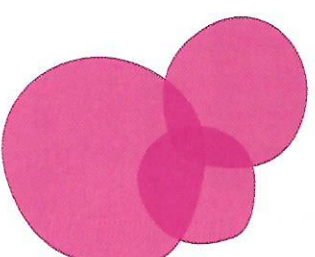
Τι μας λένε τα νοούμερα της πίεσης;

**Η πίεση μετράται με δύο αριθμούς.
Για παράδειγμα 183/116.**

Ο μεγάλος αριθμός δείχνει την πίεση του αίματος στις αρτηρίες όταν η καρδιά συστέλλεται για να προωθήσει το αίμα προς τα όργανα του σώματος και γι' αυτό ονομάζεται «αυστολική» πίεση (μεγάλη πίεση).

116

Ο μικρός αριθμός δείχνει την πίεση του αίματος στις αρτηρίες όταν η καρδιά διαστέλλεται, δηλαδή όταν χαλαρώνει για να δεχθεί νέο αίμα και γι' αυτό ονομάζεται «διοστολική» πίεση (μικρή πίεση).



Τι σημαίνει υπέρταση και πού μπορεί να οφείλεται;

Υπέρταση σημαίνει ότι η πίεση του αίματος είναι μόνιμα και παθολογικά αυξημένη πάνω από τα φυσιολογικά όρια. Υπέρταση θεωρείται η πίεση όταν είναι υψηλότερη από 140/90.

Στη μεγάλη πλειονότητα των υπέρτασικών (9 στους 10) δεν μπορεί να βρεθεί κάποια συγκεκριμένη αιτία που να προκαλεί την αυξημένη πίεση. Τότε λέμε ότι πάσχουν από «διοπαθή» υπέρταση.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι υπάρχουν κάποιοι παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, το αυξημένο σωματικό βάρος, η κατανάλωση αλατιού κλπ., οι οποίοι προδιαθέτουν τον οργανισμό στην εμφάνιση της υπέρτασης.

Αλλαγή στις συνήθειες και τον τρόπο ζωής μπορεί να μειώσει σημαντικά την αυξημένη πίεση.

Σ' ένα μικρό ποσοστό υπέρτασικών ασθενών (3-5%) υπάρχει ένα ειδικό αίτιο (όπως η άρνηση στον ύπνο, νεφρική βλάβη, στένωση νεφρικής αρτηρίας, ενδοκρινικά νοσήματα κλπ.) που ευθύνεται για την υπέρταση και η αντιμετώπιση του μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση της.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Αν και στις περισσότερες περιπτώσεις η αιτία της υπέρτασης δεν είναι δυνατόν να προσδιοριστεί, μπορούμε ωστόσο να την αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά και να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών.

Γιατί είναι επικίνδυνα η αυξημένη αρτηριακή πίεση;

Η μακροχρόνια **αυξημένη πίεση** προκαλεί αρτηριοσκλήρυνση με αποτέλεσμα τη στένωση ή απόφραξη των αρτηριών και μειωμένη αιμάτωση σημαντικών οργάνων, που **μπορεί να οδηγήσει σε ισχαιμία της καρδιάς** (στεφανιαία νόσο, στηθάγχη ή έμφραγμα) ή **του εγκεφάλου** (εγκεφαλικό επεισόδιο) ή σε **νεφρική βλάβη**.

Η αυξημένη πίεση αναγκάζει την καρδιά να δουλεύει πιο σκληρά για να προωθεί το αίμα σε όλα τα όργανα του σώματος. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πάχυνση των τοιχωμάτων της καρδιάς (υπερτροφία) και σταδιακά, όσο η αρτηριακή πίεση παραμένει υψηλή, μπορεί να προκαλέσει καρδιακή ανεπάρκεια (μια κατάσταση που η καρδιά δυσκολεύεται να στείλει αρκετό αίμα στα όργανα του σώματος).

Να θυμάστε:

Η υψηλή πίεση αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακό επεισόδιο, δηλαδή:

- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο**
- Οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου**
- Καρδιακή ανεπάρκεια**
- Νεφρική ανεπάρκεια**
- Απόφραξη των αρτηριών στα πόδια (περιφερική αρτηριοπάθεια)**

Μειώνοντας την πίεση μειώνεται ο κίνδυνος για εγκεφαλικό και για έμφραγμα.

Για παράδειγμα, μειώνοντας τη συστολική πίεση κατά 10 χιλιοστά ή τη διαστολική κατά 5 χιλιοστά μειώνεται ο κίνδυνος για εγκεφαλικό επεισόδιο κατά 30% και για έμφραγμα κατά 20%.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να αντιμετωπίζεται έγκαιρα η υψηλή πίεση και να επιστρέφει στα φυσιολογικά επίπεδα όσο το δυνατό νωρίτερα.

Ποιοι κίνδυνοι περισσότερο από καρδιαγγειακό επεισόδιο;

Εκτός από την υπέρταση, σημαντικοί παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για καρδιαγγειακό επεισόδιο είναι η αυξημένη χοληστερόλη, το κάπνισμα, το οικογενειακό ιστορικό, η παχυσαρκία (κυρίως στη μέση του σώματος), αλλά και η έλλειψη άσκησης και το άγχος.

Όσο περισσότεροι παράγοντες συνυπάρχουν, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος για καρδιαγγειακό επεισόδιο.

Στον παρακάτω πίνακα σημειώστε ποια από τα παρακάτω ισχύουν για εσάς. Όσα περισσότερα κουτάκια επιλέξετε τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος να εμφανίσετε κάποιο καρδιαγγειακό επεισόδιο, όπως έμφραγμα, εγκεφαλικό, καρδιακή ανεπάρκεια, κ.λπ.

Οικογενειακό ιστορικό	Τρόπος ζωής	Προσωπικό ιατρικό ιστορικό
<input type="checkbox"/> Είστε άντρας άνω των 45 ετών ή γυναίκα άνω των 55 ετών	<input type="checkbox"/> Καπνίζετε	<input type="checkbox"/> Είστε υπέρβαρος ή παχύσαρκος
<input type="checkbox"/> Ο πατέρας σας ή ο αδελφός σας έπασχαν έμφραγμα ή εγκεφαλικό σε ηλικία πριν τα 55 έτη	<input type="checkbox"/> Καταναλώνετε μεγάλες μερίδες	<input type="checkbox"/> Έχετε κοιλιακή παχυσαρκία (περίμετρο μέσης πάνω από 1 μέτρο)
<input type="checkbox"/> Η μητέρα σας ή η αδελφή σας έπασχαν έμφραγμα ή εγκεφαλικό σε ηλικία πριν τα 65 έτη	<input type="checkbox"/> Καταναλώνετε πολλά τσιγάρα ή τηγανητά ή αλτισμένα τρόφιμα	<input type="checkbox"/> Έχετε διαβήτη ή ορισμένες τιμές σακχάρου στο αίμα
	<input type="checkbox"/> Δεν ασκείτε αρκετά στην εργασία σας ή στο σπίτι σας	<input type="checkbox"/> Έχετε αυξημένη χοληστερίνη
		<input type="checkbox"/> Έχετε υπέρταση

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Κάποιους παράγοντες, όπως την ηλικία και το οικογενειακό ιστορικό δεν μπορείτε να τους αλλάξετε.

Όμως υπάρχουν παράγοντες κινδύνου που μπορείτε να αλλάξετε, όπως το κάπνισμα, τη διατροφή σας, την έλλειψη άσκησης, την αυξημένη πίεση, την έλλειψη σωστής διασιτησιότητας, την αυξημένη πίεση.

Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο από την αυξημένη πίεση;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Η αυξημένη πίεση μπορεί να μειωθεί με άλλους στον καθημερινό τρόπο ζωής και με φάρμακα.

Τα φάρμακα που θα σας δοθούν για τον έλεγχο της υπέρτασης θα σας βοηθήσουν να μειώσετε την πίεσή σας και να επιτύχετε τους στόχους που θα σας θέσει ο γιατρός σας.

Τα φάρμακα για την υπέρταση δρουν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

Κάποια δρουν με το να προκαλούν την αποβολή υγρών και αλατιού από το σώμα, άλλα επιβραδύνουν τους παλμούς της καρδιάς και κάποια άλλα διαστέλλουν τα αγγεία. Κάποια χάπια για την υπέρταση συνδυάζουν δύο διαφορετικά φάρμακα κι έτσι πετυχαίνουν ισχυρότερο αποτέλεσμα αλλά και καλύτερη συμμόρφωση στη μακροχρόνια θεραπεία της υπέρτασης.

Περίπου το 50% των υπερτασικών ασθενών χρειάζονται 2 ή περισσότερα φάρμακα για να μειώσουν την αρτηριακή πίεσή τους. Ενημερώστε τον γιατρό σας για όλα τα φάρμακα που παίρνετε καθώς και για την ώρα της ημέρας που τα λαμβάνετε.

Είναι σημαντικό να παίρνετε καθημερινά τα φάρμακα για την υπέρταση.

Αν εμφανίσετε κάποια παρενέργεια μην διακόψετε τα φάρμακά σας. Μιλήστε άμεσα με τον γιατρό σας. Εάν τα διακόψετε χωρίς τη συμβουλή

του γιατρού σας, η πίεσή σας θα αυξηθεί ξανά. Η θεραπευτική αγωγή διατηρεί την πίεσή σας υπό έλεγχο με συνέπεια να προλαμβάνονται βλάβες στον εγκέφαλο, την καρδιά, τους οφθαλμούς, τα νεφρά και τις αρτηρίες σας.

Απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις που αφορούν στα φάρμακα για την υπέρταση

Τα φάρμακα για την υπέρταση είναι για όλη μου τη ζωή;

Σωστά. Η υπέρταση είναι μία νόσος που δε θεραπεύεται αλλά ρυθμίζεται.

Γι' αυτό, η λήψη των αντιυπερτασικών φαρμάκων είναι συνήθως για όλη τη ζωή. Όμως, σε ορισμένες περιπτώσεις, εάν αλλάξετε τρόπο ζωής είναι δυνατόν να ελαττωθεί ή ακόμα και να διακοπεί η φαρμακευτική αγωγή.

Τιπο είναι το όφελος από τα φάρμακα της υπέρτασης;

Τα φάρμακα για την υπέρταση εκτός του ότι μειώνουν την πίεση προστατεύουν και σημαντικά όργανα τους σώματος (την καρδιά, τα νεφρά, τον εγκέφαλο και τα αγγεία).

Γιατί να παίρνω καθημερινά τα φάρμακα της υπέρτασης όταν η πίεση μου είναι υπό έλεγχο;

Δεν πρέπει να παραλείπετε την καθημερινή λήψη των φαρμάκων ακόμα και εάν η πίεσή σας είναι υπό έλεγχο. Αν δεν παίρνετε τα φάρμακά σας καθημερινά η πίεσή σας θα αυξηθεί, όπως και ο κίνδυνος για καρδιαγγειακό επεισόδιο.

Όπως συμβαίνει με όλα τα φάρμακα, τα φάρμακα της υπέρτασης, μπορεί να έχουν παρενέργειες. Μιλήστε με τον γιατρό σας για να σας ενημερώσει. Μην διακόπτετε και μην αλλάζετε μόνοι σας τη θεραπεία.



Ευχαριστώ.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Να παίρνετε καθημερινά τα φάρμακα για την υπέρταση, όπως ακριβώς σας τα έγραψε ο γιατρός σας. Μην χάνετε μέρες και μην διακόπτετε τα φάρμακά σας ακόμα και όταν η πίεσή σας είναι υπό έλεγχο και αισθάνεστε μια χαρά.

Αηγάό Βήματα

για να ελέγξετε
την αυξημένη πίεση

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Οι αλλαγές που θα κάνετε στον καθημερινό τρόπο ζωής σας μπορούν να βοηθήσουν να ελέγξετε καλύτερα και την πίεσή σας.

- **Επιλέξτε υγιεινή διατροφή**
- **Επιλέξτε να μειώσετε το βάρος**
- **Επιλέξτε να διακόψετε το κάπνισμα**
- **Επιλέξτε να περιορίσετε το αλκοόλ**
- **Επιλέξτε να περιορίσετε το άγχος**
- **Επιλέξτε να ασκείστε συχνότερα**

Επιλέξτε την υγιεινή διατροφή

Η κατανάλωση τροφών με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και λίπη είναι πάντα μία καλή διατροφική επιλογή. Στην περίπτωση των υπερτασικών ασθενών, αυτή η επιλογή είναι ακόμα πιο σημαντική.

Η μείωση της κατανάλωσης του αλατιού μπορεί να σας βοηθήσει στο να μειώσετε την πίεσή σας.

Το αλάτι που προσλαμβάνουμε καθημερινά δεν πρέπει να ξεπερνά τα 5 γραμμάρια την ημέρα (ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα κουταλάκι του γλυκού). Επειδή δεν είναι πάντα εύκολο να μετράτε την ποσότητα του αλατιού που καταναλώνετε καθημερινά με τις διάφορες τροφές, μπορείτε να πετύχετε τον στόχο σας με απλές, πρακτικές συμβουλές.

Αηγάό Βήματα για να μειώσετε το αλάτι

- Όταν ψωνίζετε:**
- Επιλέξτε φρέσκα τρόφιμα αντί για κονσερβές ή κατεψυγμένα.
 - Ελέγξτε την ποσότητα του αλατιού ανά μερίδα. Επιλέξτε τρόφιμα που αναγράφουν «χωρίς αλάτι» ή «πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι».
 - Επιλέξτε ψωμί, φρυγανιές και αρτοσκευάσματα χωρίς αλάτι.

Όταν μαγειρεύετε:

- Μειώστε το αλάτι των συνταγών ή μην προσθέτετε αλάτι.
- Μαγειρέψτε τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα λαχανικά και τα όσπρια σε βραστό νερό χωρίς να προσθέσετε αλάτι.
- Χρησιμοποιήστε φρέσκα μυρωδικά ή χυμό λεμονιού.
- Περιορίστε τον συμπυκνωμένο χυμό τομάτας και τη μαγειρική σόδα.
- Αποφεύγετε τις συσκευασμένες σάλτσες και τα προμγειρευμένα τρόφιμα (π.χ. ρύζι).

Όταν τρώτε έξω:

- Επιλέξτε από το μενού υγιεινά πιάτα ή ζητήστε από τον σερβιτόρο να σας ετοιμάσουν γεύμα χωρίς αλάτι.
- Επιλέξτε πιάτα μαγειρευμένα στη σάρα ή ψητά. Μην επιλέγετε τηγανητά και παναρισμένα πιάτα.
- Αποφύγετε τα «φραστ φουντι», τις πίτσες, τις πίρες και τις κρέπες.

Όταν τρώτε στο σπίτι:

- Περιορίστε τα αλμυρά τυριά, τις ελιές, τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς, τα αλμυρά οσκα, το βούτυρο και τη μαργαρίνη που περιέχει αλάτι.
- Περιορίστε τα ειδικά επεξεργασμένα τρόφιμα: καπνιστά, παστά και κονσερβοποιημένα τρόφιμα (κρέατα, ψάρια, αλλαντικά, τουριά και κονσερβοποιημένα λαχανικά).



Προσθέστε περισσότερα λαχανικά, φρούτα και ψάρια στο διαιτολόγιό σας.

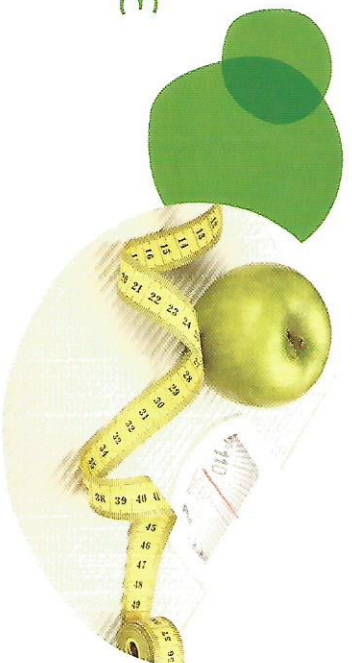
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Αλλά Βήματα για να μειώσετε το λίπη

- Ακόρεστα λιπαρά – ΝΑΙ, αλλά με μέτρο. Βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα όπως τα ψάρια, οι ξηροί καρποί, το ελαιόλαδο, τα αβοκάντο.
- Κορεσμένα λιπαρά – ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΑ. Βρίσκονται κυρίως στο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Trans λιπαρά – ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ. Βρίσκονται κυρίως στα γλυκά, και στα σουσικευασμένα τρόφιμα.
- Επιδέξτε τα φρούτα ως ανακ ή ως μέρος των βασικών γευμάτων.
- Επιδέξτε σαλάτα σε κάθε γεύμα σας γιατί προσφέρει κορεσμό με λίγες θερμίδες.

θυμηθείτε

Προσθέστε τουλάχιστον 5 μικρομερίδες λαχανικά, φρούτα στο διαιτολόγιό σας.



Επιδέξτε να μειώσετε το Βάρος σας

Η διατήρηση φυσιολογικού Βάρους ή η μείωση του Βάρους, εάν είστε υπέρβαρος ή παχύσαρκος, θα σας βοηθήσει στη μείωση της αθηρωτικής σας πλέξης. Μελέτες έχουν δείξει ότι μείωση του Βάρους περίπου κατά 5 κιλά μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της συστολικής και διαστολικής πλέξης κατά 4 περίπου χιλιοστά.

Για να χάσετε Βάρος:

- Συνεργαστείτε με τον γιατρό σας για να αποφασίσετε και να προσδιορίσετε μαζί μικρούς, σταδιακούς και επικριούς τρόπους μείωσης του σωματικού σας Βάρους.
- Μειώστε το μέγεθος των μερίδων σας.
- Καταναλώστε πολλά φρούτα και λαχανικά.
- Αποφύγετε τα λιπαρά, τα τηγανιτά τρόφιμα, τα προμαγειρευμένα φαγητά και τα έτοιμα γεύματα.
- Αποφύγετε τα πολλά γλυκά και τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπα.

Πώς υπολογίζουμε το Ιδανικό μας Βάρος:

Χρησιμοποιώντας τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), και συγκεκριμένα διαίρώντας το Βάρος (σε κιλά), με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα) παίρνουμε ένα δείκτη της ατόληξης του Βάρους μας από το Ιδανικό.

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (σε κιλά)}}{(\text{Ύψος σε μέτρα})^2}$$

ΔΜΣ (kg/m ²)	Κατάσταση Βάρους	Σύσταση
18,5-24,9	Φυσιολογικό	Διατηρήστε το Βάρος σας
25-29,9	Υπέρβαρο	Χάστε Βάρος
30-39,9	Παχυσαρκία	
>40	Παθολογική παχυσαρκία	

Η κατανομή του Βάρους στο σώμα έχει επίσης σημασία. Εάν η περίμετρος της μέσης σας είναι πάνω από 102 cm για άντρες και πάνω από 88 cm για γυναίκες ο κίνδυνος νοσηρότητας είναι αυξημένος.

Πόσες θερμίδες χρειάζομαστε ημερησίως και πώς τις υπολογίζουμε;

Αν έχω φυσιολογικό βάρος με χαμηλή φυσική δραστηριότητα χρειάζομαι 30 θερμίδες/κιλό.

Για παράδειγμα εάν είμαι 75 κιλά τότε χρειάζομαι $75 \times 30 = 2.250$ θερμίδες ημερησίως.

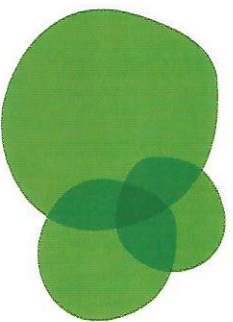
Αν έχω φυσιολογικό βάρος με υψηλή φυσική δραστηριότητα ή είμαι ελλιποβαρής χρειάζομαι 35 θερμίδες/κιλό.

Για παράδειγμα εάν είμαι 75 κιλά τότε χρειάζομαι $75 \times 35 = 2.625$ θερμίδες ημερησίως.

Αν είμαι υπέρβαρος ή παχύσαρκος 25 θερμίδες/κιλό.

Για παράδειγμα εάν είμαι 75 κιλά τότε χρειάζομαι $75 \times 25 = 1.875$ θερμίδες ημερησίως.

Για πιο ακριβή υπολογισμό των ενεργειακών σας αναγκών συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας.



Επιλέξτε να διακόψετε το κάπνισμα

Το κάπνισμα αποτελεί πολύ σημαντικό αναστρέψιμο παράγοντα για καρδιαγγειακή νόσο και πρόωρο θάνατο.

Το κάπνισμα από μόνο του μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακό επεισόδιο, επειδή προκαλεί βλάβες στα τοιχώματα των αρτηριών με αποτέλεσμα αθηροσκληρήρυνση. Οι καπνιστές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για έμφραγμα, εγκεφαλικό επεισόδιο, ανεύρυσμα της αορτής, κ.λπ.

Το κάπνισμα αυξάνει την πίεση;

Το τακτικό κάπνισμα προκαλεί μικρή αύξηση της πίεσης κατά την ημέρα, η οποία υποχωρεί με τη διακοπή του.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ένας καπνιστής που διακόπτει το κάπνισμα, μετά από 3 χρόνια διατρέχει περίπου τον ίδιο κίνδυνο για έμφραγμα με άτομα που δεν κάπνιζαν ποτέ.

Για να σταματήσετε το κάπνισμα:

- Σκεφτείτε και καταγράψτε τους λόγους.
- Ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει για τα προγράμματα διακοπής καπνίσματος.
- Οι φίλοι και η οικογένεια μπορούν με διάφορους τρόπους να σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας να διακόψετε το κάπνισμα. Όπως για παράδειγμα, να μην καπνίζουν μηροστά σας εάν είναι καπνιστές, ή ακόμα και να προσπαθήσουν να διακόψουν το κάπνισμα μαζί σας.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Εάν σταματήσετε το κάπνισμα για ένα χρόνο, ο κίνδυνος για έμφραγμα μειώνεται κατά 50% και στα 3 χρόνια είναι σχεδόν όσος στους μη καπνιστές, ανεξάρτητα από το πόσο καιρό ήσασταν καπνιστής.

Επιλέξτε να περιορίσετε το αλκοόλ

**Οι υπερτασικοί που καταναλώνουν
πολύ αλκοόλ είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς
στα εγκεφαλικά επεισόδια.**

Το πόσο θα επηρεασθεί η πίεσή σας από το αλκοόλ εξαρτάται από την ποσότητα που καταναλώνετε.

Αν πίνετε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, τότε η πίεσή σας θα αυξηθεί και παράλληλα θα μειωθεί η αποτελεσματικότητα των αντιυπερτασικών φαρμάκων που λαμβάνετε.

Αντίθετα, η κατανάδωση μικρής ποσότητας αλκοόλ δε φαίνεται να επηρεάζει την πίεση.

Οι άντρες δεν πρέπει να πίνουν πάνω από 2-3 ποτά την ημέρα. Οι γυναίκες δεν πρέπει να πίνουν πάνω από 1-2 ποτά την ημέρα.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
ΓΙΑΗΡΟΦΟΡΙΑ**

Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει αύξηση της πίεσης.



1 ΠΟΤΟ
είναι μία μπύρα,
ή ένα μικρό ποτήρι κρασί,
ή ένα ποτηράκι λικέρ.

Επιλέξτε να περιορίσετε το άγχος

Μπορεί το άγχος να προκαλέσει υπέρταση;

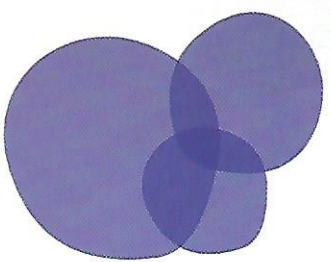
Το άγχος συχνά αναφέρεται ως ένας από τους παράγοντες που προδίδεται σε εμφάνιση υπέρτασης.

Το άγχος είναι δύσκολο να εκτιμηθεί και ο τρόπος που αντιδρά κάθε άτομο σε στρεσογόνους παράγοντες διαφέρει.

Είναι γενικά παραδεκτό ότι άτομα ανταγωνιστικά, αγχώδη και ανυπόμονα έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν υπέρταση.



Το άγχος μπορεί να προκαλέσει παροδική αύξηση της πίεσης, το οποίο αποτελεί φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε συνθήκες πίεσης της καθημερινότητας.



Επιλέξτε να ασκείστε συχνότερα



Γιατί πρέπει να ασκείστε;

Με την τακτική σωματική άσκηση μπορείτε να επιτύχετε μία επιπλέον μικρή μείωση της πίεσης.

Με τη σωματική άσκηση διευκολύνεται η συνεργασία καρδιάς και περιφερικών μυών, επέρχεται διαστολή των αρτηριών κι έτσι η καρδιά σας μπορεί να αντλεί το απαιτούμενο αίμα καταβάλλοντας μικρότερη προσπάθεια, με συνέπεια να ασκείται μικρότερη πίεση στις αρτηρίες σας.

Η ευεργετική επίδραση της άσκησης στην υγεία σας δεν περιορίζεται μόνο στη μείωση της πίεσης, αλλά βοηθά να μειώσετε το βάρος σας και να ρυθμίσετε ευκολότερα το σάκχαρό σας και την υψηλή χοληστερόλη σας. Επιπλέον, βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους και σας κάνει να νιώθετε καλύτερα.

Τι είδους άσκηση είναι προτιμότερη;
Η άσκηση η οποία χρειάζεται για την αντιμετώπιση της υπέρτασης είναι η αεробική άσκηση που βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή. Παραδείγματα αεробικής άσκησης είναι το περπάτημα, το ποδήλατο, το κολύμπι, ο χορός κ.λπ. Η άσκηση πρέπει να γίνεται καθημερινά και μακροχρόνια.

**Ξεκινήστε!
Κάνετε οτιδήποτε σας αρέσει αλλά,
καθημερινά, για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα.**

- Επιλέξτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε.
- Βρείτε έναν φίλο και ασκηθείτε μαζί.
- Όταν βλέπετε τηλεόραση συνδυάστε τη με λίγα λεπτά στατικού ποδηλάτου ή διαδρόμου που ενδεχομένως έχετε σπίτι.
- Εάν έχετε κήπο/αυλή ασχοληθείτε σκάβοντας, μαζεύοντας τα φύλλα, βγάζοντας τα άχρηστα χόρτα και μαζεύοντας τα σκουπίδια.
- Όταν μιλάτε στο τηλέφωνο, σηκωθείτε και περπατήστε.
- Βγείτε για μία σύντομη βόλτα πριν το πρωινό ή/και μετά το βραδινό.
- Περπατήστε ή κάνετε ποδήλατο μέχρι τα κοντινά μαγαζιά, από το να πάτε με το αυτοκίνητο.

Το περπάτημα με φίλους είναι ένας απλός και ευχάριστος τρόπος για άσκηση!

Με τι ένταση να ασκείστε

Η σωματική δραστηριότητα δε χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα έντονη και κουραστική.

Άσκηση μέτρια σε ένταση είναι το ίδιο ωφέλιμη για την υγεία.

Δε χρειάζεται να πιεθείτε για να ασκηθείτε 30 λεπτά.

Τρεις περιόδοι άσκησης 10 λεπτών είναι εξ ίσου ωφέλιμες όσο και μια δραστηριότητα 30 λεπτών.

Με μέτρια δραστηριότητα 30 λεπτών θα κάψετε περίπου 150 θερμίδες.

Αν έχετε αυξημένο σωματικό βάρος, θα χρειασθείτε περισσότερο χρόνο άσκησης για την κατανάλωση αυτών των θερμίδων.

Να είστε ελαστικοί με τον εαυτό σας.

Αν είστε κουρασμένοι ή δε νιώθετε καλά, μην ασκηθείτε.

Συμβουλές για σωστή άσκηση

Προτού αρχίσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, συζητήστε με τον γιατρό σας για τις δραστηριότητες που είναι κατάλληλότερες για εσάς.

Να ασκείστε συστηματικά αποφεύγοντας τις εναλλαγές δραστηριοποίησης και αδράνειας.

Να είστε ντυμένοι κατάλληλα, φορώντας φαρδιά, άνετα ρούχα που επιτρέπουν στον ιδρώτα να φεύγει από το σώμα.

Πριν την έναρξη της δραστηριότητας, καλό είναι να κάνετε ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης που θα προετοιμάσουν το σώμα για την άσκηση.

Να αποφεύγετε αθλήματα που είναι ανταγωνιστικά.

Μετά από ένα κανονικό γεύμα περιμένετε 2 με 3 ώρες για να κωνέψετε, πριν ξεκινήσετε τη άσκηση.

Να πίνετε αρκετό νερό πριν και μετά την άσκηση, γιατί βοηθάει στην διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος.

Να προσαρμόζετε την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης ανάλογα με τον καιρό. Όταν έχει ζέστη και υγρασία, μειώστε την ταχύτητα και την απώσταση.

Για να αποφύγετε τη ζέστη τους θερμούς μήνες, ασκηθείτε χωρίς το ηνρώ ή οργά το απόγευμα.

Θυμηθείτε

Μια μέτρια δραστηριότητα συνήθως δεν προκαλεί ενόχληματα.

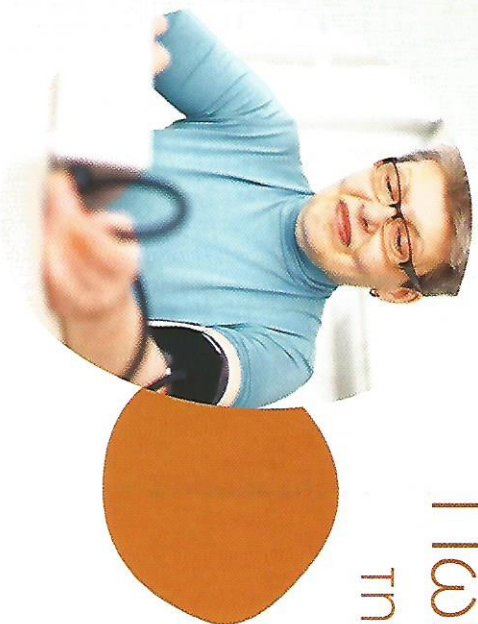
Αν αισθανθείτε πόνο στο στήθος, μούδιασμα στα χέρια ή το σάγονι, δυσφορία, αρρυθμία, ζαλάδα, λιποθυμία ή ναυτία αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

**Εντάξτε την άσκηση στην καθημερινότητά σας.
Ένας από τους λόγους που επικαλείσθε για να δικαιολογήσετε την απουσία άσκησης από το πρόγραμμά σας είναι η έλλειψη χρόνου.**

Ωστόσο, και σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να ασκείστε τακτικότερα. Καθημερινά, ανεβείτε με τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε ανελκυστήρα, παρκάρετε το αυτοκίνητό σας ή κατεβείτε από το λεωφορείο μερικά τετράγωνα μακρύτερα από τον προορισμό σας και περπατήστε την υπόλοιπη απόσταση.

Να αναζητάτε ευκαιρίες για δραστηριότητα μέσα στην καθημερινή ρουτίνα σας.

Πώς μετρώ την πίεσή μου;



1. Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται πάντα σε καθιστή θέση.
2. Τουλάχιστον μισή ώρα πριν από τη μέτρηση της πίεσης, θα πρέπει να αποφεύγετε την άσκηση, τον καφέ και το κάπνισμα.
3. Για τη μέτρηση της πίεσης πρέπει πρώτα να μείνετε σε καθιστή θέση για περίπου 5 λεπτά. Η πλάτη σας να ακουμπά στη πλάτη της καρέκλας και το μπράτσο να είναι χαλαρά ακουμπισμένο σε σταθερή επιφάνεια (π.χ. τραπέζι).
4. Η περιχειρίδα (το πανί που τυλίγει το χέρι) τοποθετείται έτσι ώστε να εφαρμόζει καλά κατευθείαν πάνω στο μπράτσο χωρίς να παρεμβάλλεται το μανίκι. Αν το μανίκι σας είναι σφικτό θα πρέπει να το βγάζετε.
5. Η περιχειρίδα πρέπει να βρέσκεται περίπου στο ύψος της καρδιάς (βλ. εικόνα).
6. Η πίεση πρέπει να καταγράφεται σε χιλιοστά (mmHg), για παράδειγμα ουστολική πίεση 160 (και όχι 16) και διαστολική πίεση 90 (και όχι 9).
7. Στις περισσότερες περιπτώσεις αρκούν δύο μετρήσεις της πίεσης κάθε φορά, με μεσοδιάστημα 1-2 λεπτών μεταξύ των μετρήσεων. Στη δεύτερη μέτρηση, η πίεση είναι συνήθως χαμηλότερη. Αν υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης (πάνω από 10 mmHg) γίνεται και τρίτη μέτρηση.
8. Όλες οι μετρήσεις καταγράφονται.

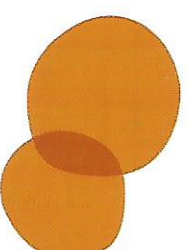
Ποια πιεσόμετρα είναι αξιόπιστα;

Για την παρακολούθηση της πίεσής σας στο σπίτι πρέπει να χρησιμοποιείτε ένα πιστοποιημένο αυτόματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο που εφαρμόζεται στον βραχίονα (μπράτσο). Τα πιεσόμετρα του καρπού είναι λιγότερο αξιόπιστα. Όλα τα πιεσόμετρα μετρούν την πίεση σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου (π.χ. 140/90mmHg).

Μπορείτε να συμβουλευτείτε τους παρακάτω δικτυακούς τόπους:

1. Πρόγραμμα διατροφής DASH www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/
2. Ηλεκτρονικό εργαλείο μέτρησης Δείκτη Μάζας Σώματος www.nhlbisupport.com/bmi/
3. Πληροφορίες για πιστοποιημένα πιεσόμετρα: www.xyperiasi.gr & www.dabileducational.org
4. Ηλεκτρονική Διεύθυνση Εκπαίδευσης ασθενών της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Υπέρτασης: www.ny-hypertension.org/

Πώς καταγράφω τις μετρήσεις της πίεσής μου και τις εξετάσεις μου;



Για την πίεση

Η πίεσή μου	Ο στόχος μου
Συστολική (μεγάλη):	Συστολική:
Διαστολική (μικρή):	Διαστολική:

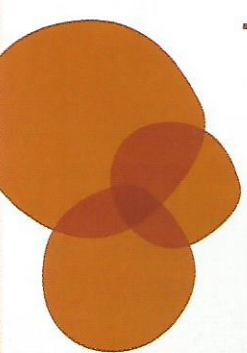
Για τα λιπίδια

Τα επίπεδα των λιπιδίων προσδιορίζονται με εξετάσεις αίματος. Θα χρειαστεί να είστε νησικοί για 12 ώρες πριν την εξέταση. Το τρέντινγκ γύρω σας να είναι ελαφρύ και όχι λιπαρό.

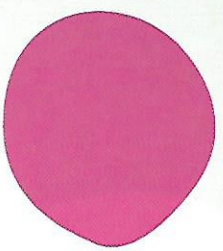
Εξέταση	Αποτέλεσμα	Μονάδες μέτρησης
Ολική χοληστερόλη		mg/dL
HDL χοληστερόλη		mg/dL
LDL χοληστερόλη		mg/dL
Τριγλυκερίδια		mg/dL

Συμβουλές

του γιατρού μου



Παράγοντας κινδύνου	1η αξιολόγηση		2η αξιολόγηση		3η αξιολόγηση	
	Ημερομηνία	Στόχος	Ημερομηνία	Στόχος	Ημερομηνία	Στόχος
Πίεση / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	
LDL Χοληστερόλη / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	
Διατροφικές συνήθειες / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	
Αλάτι / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	
Λίπη / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	
Αλκοόλ / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	
Κάπνισμα / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	
Βάρος / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	
Άσκηση / / 201.....	 / / 201.....	 / / 201.....	



Μύθοι και πραγματικότητα στην υπέρταση

ΜΥΘΟΣ:

Η μείωση του σωματικού βάρους από μόνη της είναι αρκετή για τον έλεγχο της πίεσης σε όλες τις περιπτώσεις. **ΛΑΘΟΣ**

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

Η παχυσαρκία σχετίζεται με την υψηλή πίεση. Η μείωση του βάρους συχνά δεν εξασφαλίζει τον πλήρη έλεγχο της πίεσης. Μπορεί όμως να μειώσει την πίεση σε κάποιο βαθμό, να μειώσει τις ανάγκες σε φάρμακα ή ακόμα και να επαναφέρει την πίεση στα φυσιολογικά επίπεδα.

ΜΥΘΟΣ:

Η υπέρταση είναι νόσος των ηλικιωμένων. **ΛΑΘΟΣ**

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

Η αυξημένη πίεση δεν είναι σπάνια και σε άτομα ηλικίας 30-50 ετών. Υπέρταση μπορεί να παρατηρηθεί ακόμα και σε νεότερα άτομα, παιδιά και εφήβους.

ΜΥΘΟΣ:

Δεν υπάρχει κανένα όφελος από τη φαρμακευτική αγωγή όταν έχει προκληθεί βλάβη σε όργανα του σώματος (καρδιά, εγκέφαλο, νεφρά) από την υπέρταση. **ΛΑΘΟΣ**

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

Η φαρμακευτική αγωγή που οδηγεί σε ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη της βλάβης στα διάφορα όργανα (την καρδιά, τον εγκέφαλο, τα νεφρά και τα αγγεία) και να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών καρδιολογικών επιπλοκών επεισοδίων, όπως έμφραγμα, εγκεφαλικό και νεφρική ανεπάρκεια.

ΜΥΘΟΣ:

Η υπέρταση περιορίζει την προσωπική σου ζωή. **ΛΑΘΟΣ**

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

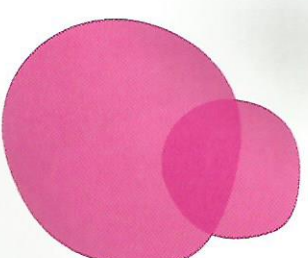
Ένα άτομο με υπέρταση μπορεί να έχει μια απόλυτα φυσιολογική ζωή εάν έχει την πίεση του υπό έλεγχο.

ΜΥΘΟΣ:

Φυτικά παρασκευάσματα, όπως το σκόρδο κ.λπ. είναι αποτελεσματικά στην μείωση της πίεσης. **ΛΑΘΟΣ**

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

Αν και μερικά δεδομένα συνηγορούν γι' αυτό, η συνοδική βιβλιογραφία είναι ανεπαρκής και αμφιλεγόμενη και δεν έχει αποδειχτεί αν η μακροχρόνια χρήση τέτοιων ουσιών είναι ασφαλής και προστατεύει από τα καρδιαγγειακά επεισόδια.



Κάνετε ένα βήμα κάθε φορά

Ο έλεγχος της πίεσης και άλλων παραγόντων κινδύνου απαιτεί δέσμευση επ' όρου ζωής. Με απλά μικρά καθημερινά βήματα μπορείτε να πετύχετε μεγάλες βελτιώσεις στην υγεία σας.

Βήμα 1:

Θέστε ρεαλιστικούς στόχους. Μην προσπαθείτε τα πάντα ταυτόχρονα. Αρχίστε με τις αλλαγές που είναι πιο εύκολες για εσάς.

Βήμα 2:

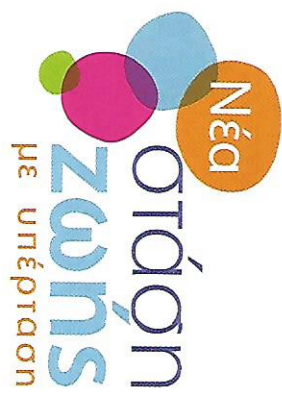
Κάνετε αλλαγές που ταιριάζουν στον δικό σας τρόπο ζωής. Για παράδειγμα, προτιμήστε μία σαλάτα αντί για πλήρες γεύμα. Περπατήστε αντί να παρακαλουθήσετε τηλεόραση.

Βήμα 3:

Κάθε φορά που πετυχαίνετε ένα στόχο επιβραβεύστε τον εαυτό σας. Πηγαίνετε κινηματογράφο με φίλους. Πηγαίνετε εκδρομή. Το αξίζετε! Επιλέξτε με ποιο θα ξεκινήσετε:

- Μείωση σωματικού βάρους κατάkg
- Μείωση αλατιού στο φαγητό.
- Κατανάλωση ... φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα.
- Καθημερινή άσκηση.
- Διακοπή καπνίσματος.
- Περιορισμός κατανάλωσης αλκοόλ.
- Περιορισμός κατανάλωσης λιπαρών τροφίμων.

Μην ξεχνάτε ότι όσο περισσότερα βήματα προς υγιεινότερο τρόπο ζωής κάνετε στην καθημερινότητά σας, τόσο καλύτερα θα αισθάνεστε και τόσο περισσότερο θα απολαμβάνετε τη ζωή σας! Επιπλέον, τόσο μικρότερος θα είναι και ο κίνδυνος να υποστείτε καρδιαγγειακό επεισόδιο τα επόμενα χρόνια!



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΤΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ

