

## Υπέρταση ο "σιωπηλός δολοφόνος"

Χωρίς καθόλου συμπτώματα, η υπέρταση είναι μια εξαιρετικά ύπουλη πάθηση που ταλαιπωρεί εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στον θάνατο, αν δεν υπάρξει έγκαιρη διάγνωση και σωστή αντιμετώπιση. Αυτός είναι ο λόγος που οι Αμερικανοί την ονομάζουν «silent killer» (σιωπηλό δολοφόνο) που «σκοτώνει» τον ασθενή χωρίς να αντιληφθεί το παραμικρό. Μόνο ελάχιστοι παραπονιούνται για πονοκεφάλους ή για ζαλάδες. Οι περισσότεροι δεν αισθάνονται το παραμικρό όσο η υπέρταση «αλλάζει» το σώμα τους. Οι πιθανές συνέπειές της είναι πολλές και επικίνδυνες: αιμάτωμα στα μάτια, εμφράγματα, εγκεφαλικά, αδύναμη καρδιά, προβλήματα στα νεφρά, στηθάγχη.

Η αρτηριακή πίεση μετριέται ουσιαστικά σε μιλιμέτρο υδραργύρου και εκφράζεται με τη μορφή κλάσματος. Ο αριθμητής αναφέρεται στη συστολική πίεση (μεγάλη), δηλαδή στην πίεση των αγγείων όταν η καρδιά τα τροφοδοτεί με αίμα, και ο παρονομαστής στη διαστολική πίεση, δηλαδή την πίεση των αγγείων όταν η καρδιά ηρεμεί. Ιδανικές τιμές αρτηριακής πίεσης για τους ενήλικους κάθε ηλικίας θεωρούνται οι τιμές κάτω των 120/80 mmHg, ενώ με τον όρο υπέρταση οι γιατροί αναφέρονται στις τιμές που ξεπερνούν τα 140/90mmHg.

Εκτός από τη χρόνια υπέρταση (που προκαλείται όταν παύει να λειτουργεί σωστά ο μηχανισμός αιμάτωσης των διαφόρων οργάνων είτε επειδή οι αρτηρίες έχουν στενέψει ή σκληρύνει είτε επειδή τα νεφρά δεν μπορούν να απομακρύνουν αρκετά ούρα και αλάτι από τον οργανισμό), εξαιρετικά επικίνδυνη είναι η περιστασιακή. Τρεις διαφορετικές έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα με μεγάλες διακυμάνσεις στις τιμές της αρτηριακής τους πίεσης έχουν δώδεκα φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό συγκριτικά με όσους έχουν σχετικά σταθερή πίεση.

### ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ

Η κακή διατροφή, η έλλειψη άσκησης, η παχυσαρκία, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και το στρες είναι μερικοί από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ωστόσο σημαντικό ρόλο παίζει και η κληρονομικότητα. Πέρα από τη συχνή μέτρηση της πίεσης, είναι απαραίτητο να υποβληθεί κανείς και σε σειρά εξετάσεων προκειμένου να αποκτήσει ο γιατρός πληρέστερη εικόνα για την κατάστασή του. Οι γιατροί παίρνουν συνήθως το ιατρικό και οικογενειακό ιστορικό του ασθενούς, του κάνουν εξέταση αίματος, ούρων και καρδιογράφημα προκειμένου να καταλήξουν στην αγωγή που θα πρέπει να ακολουθήσει.

Σε περίπτωση που ο ασθενής δεν καταφέρει να μειώσει την πίεσή του κάνοντας τις ενδεδειγμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής του, τότε η φαρμακευτική αγωγή θεωρείται μονόδρομος. Αυτό που θα πρέπει να γνωρίζει κανείς όμως, είναι ότι η υπέρταση δεν θεραπεύεται, αλλά τίθεται υπό έλεγχο, επομένως θα πρέπει να παίρνει χάπια για το υπόλοιπο της ζωής του.

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του προσφιλούς μας και πάντα αξέχαστου συντρόφου, πατέρα, αδελφού, θείου και παππού



**ΠΕΤΡΟΥ  
ΓΚΟΥΓΚΟΥΛΗ**  
από Αμπελώνα Λάρισας

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 13 Ιουνίου 2010 στον Ιερό Ναό της Αγίας Ευφημίας, 6-12 East Terrace, Bankstown, και ενώσουν μεθ'ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: η σύντροφος Κατερίνα, τα τέκνα Μαρία, Βίκτωρ, Σουζάνα και Δημήτρης, τα αδέρφια Φρίντα και Δημήτρης Τζουμάκας, τα εγγόνια Κατερίνα, Πέτρος και Βασίλης, τα ανήψια Αντώνης, Μαρία και Μάρκες και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το μικρό χωλ της εκκλησίας.

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

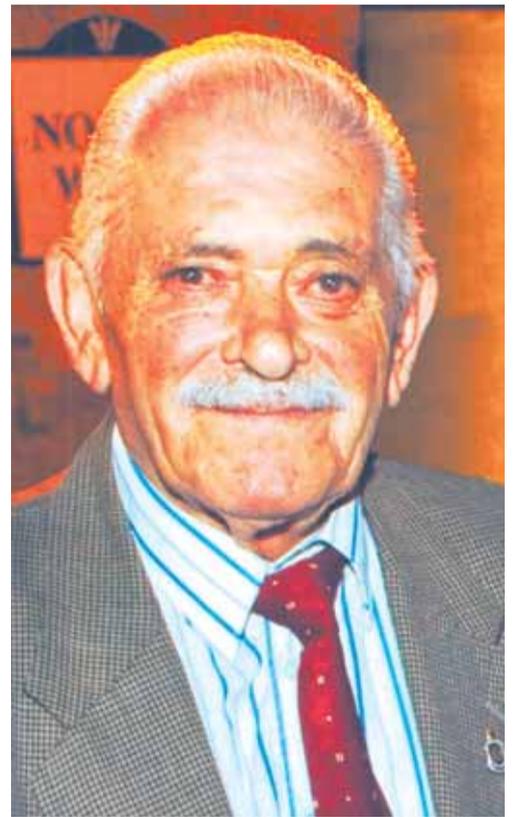
Θεωρούμε καθήκον μας όπως και δια μέσω του Τύπου να ευχαριστήσουμε όλους τους συγγενείς και φίλους για την θερμή τους συμπαράσταση στο βαρύ μας πένθος. Ευχαριστούμε αυτούς που παραβρέθηκαν στην κηδεία και αυτούς που κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια επί της σορούς του, αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες, αυτούς που έκαναν δωρεές στη μνήμη του στο Australia Lung Foundation και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν την λύπη τους.

Η οικογένειά του.

13628

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού, προπάππου, αδελφού και θείου



**ΑΝΔΡΕΑ  
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ**  
(Μεζετζής)



Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 13 Ιουνίου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυριδώνος, 72-76 Gardeners Rd., Kingsford και ενώσουν μεθ'ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος: Maria. Τα παιδιά: Harry and Georgia Andrews, Freida and Stelios Stylianos. Grandchildren: Maria and Michael Michael, Anthony and Danielle Andrews, Johnathan and Majka Stylianos. Great Grandchildren: Georgia, Peter and Harrison. Τα αδέρφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικία μας,

13621

# 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

## 1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας  
**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυπριακή Κοινότητα"**  
με την Έλλη Κάμπος,  
**"Greeks Today"**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,  
**"Κέφι και μπάλλα"**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,  
**"Κοινότητα και κοινοτικά"**  
και μουσικά  
προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδευ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,  
**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**  
και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:  
(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212  
e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683

9775