



## Ρυθμίστε την πίεσή σας!

**Η** αυξημένη αρτηριακή πίεση (αρτηριακή υπέρταση) αποτελεί στην εποχή μας την πιο συχνή αιτία για την οποία οι άνθρωποι, τουλάχιστον των ανεπτυγμένων χωρών, επισκέπτονται τον γιατρό τους. Υπολογίζεται ότι πάνω από το 20% των ενηλίκων έχει υπέρταση και ένας στους τρεις αυτών δεν το γνωρίζει, ενώ λιγότερο από τους μισούς αυτών που το γνωρίζουν προσπαθούν να την αντιμετωπίσουν. Τελικά, σε όλον τον κόσμο μόνο το 15%-20% των υπερτασικών ρυθμίζει την πίεσή του...

Οι κίνδυνοι για την υγεία που πηγάζουν από την υπέρταση είναι πολλοί, καθώς όσο μεγαλύτερη η αρτηριακή πίεση τόσο πιο πιθανή η εμφάνιση σοβαρών επιπλοκών, όπως η στεφανιαία νόσος, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και η καρδιακή ανεπάρκεια. Το πρόβλημα είναι ότι η υπέρταση συνήθως δεν προκαλεί συμπτώματα, αντίθετα με ό,τι πιστεύει ο περισσότερος κόσμος.

Λίγα άτομα μπορεί να έχουν συμπτώματα, όπως αδιαθεσία, πονοκέφαλος ή ρινορραγία, τα οποία μπορεί να υπάρχουν και σε άλλες παθολογικές καταστάσεις. Έτσι η συντριπτική πλειονότητα των υπερτασικών δεν γνωρίζει ότι έχει υψηλή αρτηριακή πίεση, εκτός αν τη μετρήσει τυχαία.

Για αρκετά χρόνια θεωρούταν πως η συστολική (μεγάλη) πίεση πάνω από 14 και διαστολική (μικρή) πίεση κάτω από 9 υπερδιπλασιάζει τη νοσηρότητα και τη θνητότητα από καρδιαγγειακά περιστατικά. Σήμερα, οι αναθεωρημένες Ευρωπαϊκές Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη διαχείριση της υπέρτασης προτείνουν πιο επιθετική θεραπεία και χαμηλότερους στόχους (130/80 mmHg). Παράλληλα τονίζουν τη σημασία του συνολικού καρδιαγγειακού κινδύνου στη διαχείριση της νόσου, εφιστούν την προσοχή των ιατρών στην υποκλινική εμφάνιση (χωρίς συμπτώματα) της ασθένειας με πρώιμες βλάβες στην καρδιά (υπερτροφία), στους νεφρούς (μικρολευκωματινουρία) και στις καρωτίδες (πάχυνση του τοιχώ-

ματος) και προτείνουν θεραπείες νεότερης γενιάς. Επίσης, τελευταίες μελέτες δείχνουν ότι εάν οι ασθενείς λάβουν έγκαιρα την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και ρυθμίσουν την πίεσή τους, οι βλάβες αυτές υποχωρούν, καθώς και ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά επεισόδια και βλάβες στους νεφρούς.

### Τρία σε ένα τη ρυθμίζουν

Με τον πρώτο -και μοναδικό μέχρι στιγμής- τριπλό συνδυασμό φαρμάκων σε ένα δισκίο ενισχύεται το ιατρικό «οπλοστάσιο» για την αντιμετώπιση της ανθεκτικής υπέρτασης. «Ο νέος τριπλός συνδυασμός περιέχει τις τρεις κατηγορίες φαρμάκων που λαμβάνουν οι περισσότεροι ασθενείς με υπέρταση, δηλαδή ένα διουρητικό, έναν ανταγωνιστή αβσετίου και έναν αποκλειστή του άξονα ρενίνης-αγγειοτενσίνης και αναμένεται να συμβάλει τα μέγιστα στη ρύθμιση της πίεσης του 50% των υπερτασικών, οι οποίοι εξακολουθούν να παραμένουν αρρυθμιστοι με τα υπάρχοντα φαρμακευτικά σχήματα» εξηγεί ο κ. Γιώργος Στεργίου, αναπληρωτής καθηγητής Παθολογίας και Υπέρτασης στην Γ' Πανεπιστημιακή Κλινική του νοσοκομείου Σωτηρία. Για να διατηρείται η αρτηριακή πίεση χαμηλά, είναι σημαντικό να παραμείνετε στη θεραπεία που σας έχει δώσει ο γιατρός σας και να μη σταματήσετε παρά μόνον αν εκείνος σας το συστήσει. Το να κρατάτε ρυθμισμένη την αρτηριακή πίεση είναι πολύ σημαντικό. Αν και μπορεί να μην έχετε κανένα σύμπτωμα, η αρρυθμισμένη αρτηριακή πίεση μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία σας, όπως καρδιακή ανακοπή και εγκεφαλικό επεισόδιο. Είναι από τα σημαντικότερα λάθη που διαπράττουμε εν αγνοία μας, επηρεάζοντας δραματικά την αρτηριακή πίεσή μας αφορά την καθημερινή κατανάλωση 9 γραμ. αλατιού αντί για τη συνιστώμενη από τους ειδικούς ποσότητα των 5 γραμ., διότι το 75% του αλατιού που καταναλώνουμε καθημερινά είναι «κρυμμένο» στα έτοιμα τρόφιμα, ακόμη και στα γλυκά!

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και θείου

### ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΟΥΡΣΟΥ

ετών 68  
από Καστάνισσα  
Κυνουρίας Αρκαδίας



Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την **Κυριακή 3 Οκτωβρίου 2010** εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης, 378 King St., Newtown, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Μαρία, τα τέκνα Αθηνά και Αριστοτέλης, Ελένη και Nathaly, τα εγγόνια Μαρίνα και Μαρία, τα αδέρφια στην Ελλάδα και Αυστραλία, τα κουνιάδια στην Αυστραλία, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικία της οικογένειας, 345 Bexley Rd., Bexley North.

## ΠΟΙΗΜΑ

12005

Να μη με κλάψετε  
όταν φύγω από τη γη  
και να μην μαυροντυθείτε  
μας είχατε πει.

Μα τα μάτια μας δακρύζουν  
κάθε ώρα και στιγμή  
και τα πράγματα  
όλα μαύρισαν  
όταν μας έφυγες από τη γη.

Το σπίτι μας τώρα άδειασε  
ο αρχηγός μας έχει φύγει  
και άφησε  
την οικογένειά σου  
πληγωμένη  
γιατί σαν εσένα  
υπάρχουν λίγοι.

Μας λείπει η αγκαλιά σου

και το γέλιο σου το γλυκό  
τα λόγια σου τα όμορφα  
και τα τόσα σου "σ' αγαπώ".

Τώρα που μόνη μου έχω μείνει  
ψάχνω το γέλιο σου να βρω  
και τα λόγια σου να ακούσω  
αλλά δεν είσαι πια εδώ.

Αχ ψυχούλα μου γλυκειά  
πάντα με δύναμη πάλεψες τη  
ζωή  
παράπονο ποτέ δεν είχατε  
κάνει  
Όσα δύσκολα σου χάρισε η  
ζωή.

Αιώνια η μνήμη  
Με αγάπη  
Η οικογένειά σου

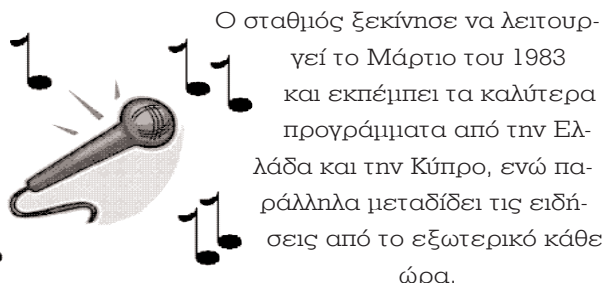
## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

### 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

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

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Επίσης, έχουμε τα καλύτερα  
τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυριακή 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