

Υψηλή πίεση, υψηλοί κίνδυνοι

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Η υπέρταση και τα όργανα που πλήττει



Η υπέρταση ευθύνεται για το 50% των καρδιαγγειακών νόσων και το 13% όλων των θανάτων παγκοσμίως

Πόσοι Έλληνες έχουν υπέρταση



2,5 εκατομμύρια



38% των ανδρών όλων των ηλικιών



24% των γυναικών όλων των ηλικιών



8% των ανδρών κάτω των 58 ετών



10% των γυναικών κάτω των 58 ετών



45% των ανδρών άνω των 75 ετών



57% των γυναικών άνω των 75 ετών

Έλληνες υπέρταστοι με επιπλοκές



30%-45% έχουν υπερτροφία της αριστεράς κοιλίας της καρδιάς



8%-15% έχουν μικροαλβουμινουρία (ένδειξη αρχόμενης νεφρικής νόσου)



7%-10% έχουν νεφρική νόσο



5% ηλικίας άνω των 60 ετών έχουν διαλείπουσα χωλότητα

35.000 εγκεφαλικά επεισόδια καταγράφονται ετησίως στην Ελλάδα

10% των Ελλήνων έχουν νεφρολογικό πρόβλημα

13.000 Έλληνες έχουν νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου

15.000 Έλληνες πεθαίνουν ετησίως από έμφραγμα

66% αυξάνει η υπέρταση τον κίνδυνο για έμφραγμα

ΠΗΓΕΣ: Α' Καρδιολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, American Heart Association



ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο, σπάνια αιμορραγικό επεισόδιο στους νέους

ΟΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

ΜΑΤΙΑ

Αμφιβλοστροειδοπάθεια

ΚΑΡΔΙΑ

Υπερτροφία, σπθάγχι, έμφραγμα, κολπική μαρμαρυγή και άλλες αρρυθμίες, καρδιακή ανεπάρκεια

ΝΕΦΡΟΙ

Λευκωματουρία, νεφρική ανεπάρκεια

ΑΡΤΗΡΙΕΣ

Σκλήρυνση και ρήξη ανευρύσματος στην αορτή, περιφερική αποφρακτική αρτηριοπάθεια και διαλείπουσα χωλότητα στα πόδια

Τι είναι η αρτηριακή πίεση

Η αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών, καθώς κυκλοφορεί μέσα στο σώμα. Μετρείται σε χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (mmHg)

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

ΟΛΙΚΗ. Ο μεγάλος ός στη μέτρηση. ρωσπεύει την πίεση σκεύεται στις αρτηρίες η καρδιά συσπάται για ρωθήσει το αίμα προς τα α του σώματος

ΓΟΛΙΚΗ. Ο μικρός ός στη μέτρηση. Είναι η όταν η καρδιά χαλαρώνει δεχθεί νέο αίμα

Τι σημαίνουν οι τιμές της πίεσης

ΑΡΙΣΤΗ = κάτω από 120 η συστολική ή/και κάτω από 80 η διαστολική

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ = 120-129 η συστολική ή/και 80-84 η διαστολική

ΟΡΙΑΚΗ (προϋπέρταση) = 130-139 η συστολική ή/και 85-89 η διαστολική

ΥΠΕΡΤΑΣΗ

ΣΤΑΔΙΟ 1

140-149 η συστολική ή/και **90-99** η διαστολική

ΣΤΑΔΙΟ 2

160-179 η συστολική ή/και **100-109** η διαστολική

ΣΤΑΔΙΟ 3

180 και πάνω η συστολική ή/και **110 και πάνω** η διαστολική

Μεμονωμένη συστολική υπέρταση

140 και πάνω η συστολική και **κάτω από 90** η διαστολική

Υπέρταση έχει ένας ενήλικας όταν...

Ο μέσος όρος δύο ή περισσότερων μετρήσεων της διαστολικής πίεσης σε δύο τουλάχιστον επισκέψεις στον γιατρό είναι πάνω από 90 mmHg.

ή/και

Ο μέσος όρος πολλαπλών μετρήσεων της συστολικής πίεσης σε δύο ή περισσότερες επισκέψεις στον γιατρό είναι σταθερά πάνω από 140 mmHg.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Υγιείς, χωρίς οικογενειακό ιστορικό 1 φορά κάθε 3-6 μήνες

Υπέρταστοι που κάνουν θεραπεία 1-2 μετρήσεις την εβδομάδα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

- Ηλικία
- Οικογενειακό ιστορικό υπέρτασης
- Παχυσαρκία
- Καθιστική ζωή
- Κάπνισμα
- Υπερκατανάλωση αλατιού
- Υπερκατανάλωση αλκοόλ
- Στρες

