

Ενημερωθείτε για την αρτηριακή πίεση και την υπέρταση.

Αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζει τα τοιχώματα των αρτηριών μέσα στις οποίες κυκλοφορεί. Η πίεση δεν παραμένει ποτέ σταθερή αλλά έχει διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όταν οι τιμές της αρτηριακής πίεσης παραμένουν υψηλές για μεγάλο χρονικό διάστημα σημαίνει ότι ο οργανισμός πάσχει από υψηλή Α.Π. Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς που αντιστοιχούν: α) στη συστολική πίεση (κατά την διάρκεια της συστολής της καρδιάς), β) τη διαστολική πίεση (κατά την διαστολή της καρδιάς). Στις μετρήσεις γράφεται πρώτα η συστολική και μετά η διαστολική πίεση, π.χ. 120/80 και μετράται σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου (mmHg).

Φυσιολογική αρτηριακή πίεση

Η φυσιολογική αρτηριακή πίεση είναι: συστολική μικρότερη από 120 mmHg

διαστολική μικρότερη από 80 mmHg

ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ = ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Η υψηλή αρτηριακή πίεση ή υπέρταση αυξάνει τις πιθανότητες να αποκτήσετε στεφανιαία νόσο (καρδιακό νόσημα), παθήσεις των νεφρών και εγκεφαλικό επεισόδιο. Οποιοσδήποτε μπορεί να εκδηλώσει υπέρταση ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή φυλής. Εκτιμάται ότι ένας στους τέσσερις ενήλικες έχουν υπέρταση. Όταν η υπέρταση εκδηλωθεί, συνήθως παραμένει για την υπόλοιπη ζωή του ασθενούς. Μπορείτε να ελέγξετε ή ακόμα και να αποτρέψετε την υπέρταση παίρνοντας τα κατάλληλα μέτρα

Ανάλογα με το επίπεδο της αρτηριακής πίεσης που έχει ένας άνθρωπος κατατάσσεται σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες, οι οποίες προσδιορίστηκαν το Μάιο του 2003 από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας (NIH) των ΗΠΑ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ		ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ
Φυσιολογική	< 120	και	< 80
Προϋπέρταση	120 - 139	ή	80 - 89
ΥΠΕΡΤΑΣΗ			
Υπέρταση σταδίου 1	140 - 159	ή	90 - 99
Υπέρταση σταδίου 2	≥ 160	ή	≥ 100

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΕΡΤΑΣΗ

Αρτηριακή πίεση η οποία κυμαίνεται από 140/90 και άνω θεωρείται υψηλή. Ο ιατρικός όρος για αυτή την παθολογική κατάσταση είναι " υπέρταση".

Αυτή η κατάσταση είναι επικίνδυνη για τον οργανισμό, όχι μόνο γιατί αναγκάζει την καρδιά να λειτουργεί εντονότερα,

αλλά γιατί δημιουργεί αθηροσκλήρυνση (σκλήρυνση των αρτηριών):

αυξάνει τις πιθανότητες για στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο, που είναι η πρώτη και η τρίτη αιτία θανάτου στις προηγμένες χώρες..

Οι αριθμοί είναι εντυπωσιακοί. Περίπου τα 2/3 των ανθρώπων, άνω των 65 ετών, πάσχουν από υπέρταση. Αν οι τιμές της Α.Π. βρίσκονται μεταξύ 120/80 mmHg και 139/89 mmHg

ο ασθενής έχει " προϋπέρταση". Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να εκδηλωθεί υπέρταση στο μέλλον αν δεν ληφθούν άμεσα τα κατάλληλα μέτρα,

ενώ αν υπάρχουν κι άλλα νοσήματα (όπως διαβήτης ή νεφρική ανεπάρκεια) τότε ο άνθρωπος με προϋπέρταση πιθανώς να χρειασθεί θεραπεία με φάρμακα.