



ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Η αρτηριακή υπέρταση αποτελεί ένα μεγάλο πρόβλημα υγείας που αφορά όλο και νεαρότερες ηλικίες λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής.



Συνδέεται με την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα του μυοκαρδίου, καθώς και επηρεασμός της νεφρικής λειτουργίας.

Αρτηριακή Υπέρταση ορίζεται ως η τιμή της συστολικής αρτηριακής πίεσης πάνω από 140mmHg ή/και η διαστολική πάνω από 90 mmHg.

Προδιαθεσικοί παράγοντες:

- Αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία
- Κατανάλωση αυξημένης ποσότητας αλατιού, κυρίως μέσω της κατανάλωσης συσκευασμένων τροφίμων, γρήγορου φαγητού κοκ.
- Έλλειψη σωματικής άσκησης
- Έντονο άγχος και στρες στην καθημερινότητα
- Κληρονομικότητα

Συμπτώματα:

Μπορεί να διαδράμει ασυμπτωματικά ή να εμφανιστεί σαν επίμονη κεφαλαλγία, ζάλη, κόπωση ή να γίνει αντιληπτή μέσα από τις επιπλοκές της.

Διάγνωση:

Απαραίτητη είναι η σωστή λήψη του ιστορικού και ο κατάλληλος, ανάλογα με το κάθε περιστατικό, εργαστηριακός έλεγχος. Η επιβεβαίωση της υπέρτασης και η καθοριστική διάγνωσή της θα τεθεί μετά την τοποθέτηση του μηχανήματος *Holter* ώστε να καταγραφεί η αρτηριακή



πίεση όλο το 24ωρο και σε κάθε δραστηριότητα και να αποφευχθούν ψευδώς θετικά και αρνητικά αποτελέσματα.

Θεραπεία:

Η θεραπεία είναι εξατομικευμένη στον κάθε ασθενή και περιλαμβάνει αλλαγή του τρόπου ζωής με έναρξη άσκησης, σωστή διατροφή, και λήψη της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής. Σε ασθενείς με συγκεκριμένα νοσήματα που προκαλούν υπέρταση, η θεραπεία των νοσημάτων αυτών διορθώνει και την υπέρταση.