

Υπέρταση



Είναι
η **πίεσή** σας
καλά
ρυθμισμένη;

"Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμόδιου επαγγελματία υγείας"

Είναι η πίεσή σας καλά ρυθμισμένη;



Αν η πίεσή σας μετρήθηκε στο ιατρείο από γιατρό

Η πίεση πρέπει να είναι:

- η **Συστολική** (μεγάλη) κάτω από **140** mmHg
- η **Διαστολική** (μικρή) κάτω από **90** mmHg

- Είναι πιθανό η πίεσή σας να είναι καλά ρυθμισμένη αλλιώς στο ιατρείο να βρίσκεται αυξημένη (**Υπέρταση Λευκής Μπλούζας**). Στην περίπτωση αυτή χρειάζεται αξιολόγηση από το γιατρό και σχολαστικές μετρήσεις στο σπίτι ή με 24ωρη καταγραφή της πίεσης.

Αν μετράτε την πίεσή σας στο σπίτι

Ο μέσος όρος σε διάστημα μερικών ημερών να είναι:

- η **Συστολική** (μεγάλη) κάτω από **135** mmHg
- η **Διαστολική** (μικρή) κάτω από **85** mmHg

- Αν στο ιατρείο η πίεσή σας είναι χαμηλή αλλιώς στο σπίτι αυξημένη (**Συγκαλυμμένη Υπέρταση**) χρειάζεται αξιολόγηση από το γιατρό, καλύτερα με 24ωρη καταγραφή της πίεσης.

Αν η πίεσή σας βρεθεί αυξημένη ή πολύ χαμηλή;



Κατά κανόνα η αυξημένη πίεση δεν προκαλεί συμπτώματα

- Αν όμως έχετε άγχος, εκνευρισμό, συγκίνηση, πονοκέφαλο, ζάλη, κλπ, μπορεί η πίεσή σας να αυξηθεί, ίσως και πάνω από 180 mmHg.
- Αυτή η αύξηση είναι παροδική, δεν συνεπάγεται άμεσο κίνδυνο για εγκεφαλικό ή άλλο επεισόδιο και δεν χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση. Αν όμως συνοδεύεται από πόνο στο στήθος, ή δυσκολία στην αναπνοή, τότε χρειάζεται άμεση επικοινωνία με τον γιατρό σας.

Μακροχρόνια θεραπεία

- Η θεραπεία είναι καθημερινή και δεν αλληλάζει από μέρα σε μέρα. Όταν χρειάζεται αλλαγή της θεραπείας, αυτή καθορίζεται από το γιατρό σας.
- Η τακτική που ακολουθείται όταν η πίεση στο σπίτι βρεθεί αυξημένη να λαμβάνεται επιπλέον δόση φαρμάκου, ή όταν βρεθεί χαμηλή να παραλείπεται μια δόση, είναι απόλυτα λανθασμένη και οδηγεί σε αποτυχία ρύθμισης της υπέρτασης.

Παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας;



Τα φάρμακα για την υπέρταση τα παίρνετε καθημερινά

- Κατά κανόνα το πρωί, αμέσως μετά που θα σηκωθείτε από το κρεβάτι.
- Η πίεσή σας μπορεί να ρυθμιστεί καλά με ένα φάρμακο. Όμως, σε πολλές περιπτώσεις χρειάζονται 2 ή περισσότερα φάρμακα, τα οποία συνήθως δίνονται μαζί το πρωί σε ξεχωριστά χάπια, ή 2 ή και 3 φάρμακα σε ένα χάπι. Μπορεί ο γιατρός σας να προτιμήσει ένα από τα φάρμακα να το παίρνετε το βράδυ.
- Η θεραπεία για την υπέρταση δεν διακόπτεται, εκτός αν ο γιατρός σας συμβουλεύσει διαφορετικά και δεν αλληάζει από μέρα σε μέρα ανάλογα με το τι πίεση μετράτε στο σπίτι.
- Τα φάρμακα για την υπέρταση δεν «συνθίζονται» από τον οργανισμό και δεν υπάρχει λόγος αλλαγής της θεραπείας αν η πίεση είναι καλά ρυθμισμένη και δεν υπάρχουν παρενέργειες.

Πώς παρακολουθείτε την πίεση στο σπίτι;



Πιεσόμετρο

- Χρησιμοποιείτε αυτόματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο που μετράει την πίεση στο μπράτσο και είναι πιστοποιημένο.
- Τα πιεσόμετρα του καρπού είναι λιγότερο αξιόπιστα και αυτά με ακουστικά δεν συνιστώνται για το σπίτι.

Συνθήκες

- Μετράτε μόνο σε συνθήκες ηρεμίας σε καθιστή θέση αφού ξεκουραστείτε για λίγα λεπτά.

Πρόγραμμα μετρήσεων

- Μετράτε 1-2 φορές τη εβδομάδα.
- Πριν από κάθε επίσκεψη στο γιατρό και όταν νομίζετε ότι η πίεσή σας έχει αλλιάξει (αυξήθηκε ή μειώθηκε), να κάνετε μετρήσεις:
 - ✓ Για 7 μέρες (όχι λιγότερες από 3).
 - ✓ Το πρωί πριν τα φάρμακα και το απόγευμα.
 - ✓ Κάντε 2 μετρήσεις κάθε φορά με μεσοδιάστημα 1 λεπτό.
 - ✓ Υπολογίστε το μέσο όρο όλων των μετρήσεων αφού διαγράψετε την 1η μέρα.

Μετρήσεις της πίεσης στο σπίτι

		ΩΡΑ	ΣΥΣΤΟΛΙΚΗ-ΔΙΑΣΤΟΛΙΚΗ	(ΣΦΥΞΙΣ)
1n ΗΜΕΡΑ ___/___/201_	ΠΡΩΙ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
	ΒΡΑΔΥ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
2n ΗΜΕΡΑ ___/___/201_	ΠΡΩΙ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
	ΒΡΑΔΥ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
3n ΗΜΕΡΑ ___/___/201_	ΠΡΩΙ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
	ΒΡΑΔΥ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)

4n ΗΜΕΡΑ ___/___/201_	ΠΡΩΙ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
	ΒΡΑΔΥ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
5n ΗΜΕΡΑ ___/___/201_	ΠΡΩΙ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
	ΒΡΑΔΥ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
6n ΗΜΕΡΑ ___/___/201_	ΠΡΩΙ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
	ΒΡΑΔΥ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
7n ΗΜΕΡΑ ___/___/201_	ΠΡΩΙ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)
	ΒΡΑΔΥ	1 ⁿ ___:___	___-___	(___)
		2 ⁿ ___:___	___-___	(___)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: 1. G. Mancia, R. Fagard, K. Narkiewicz et al.: 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. The task force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension and of the European Society of Cardiology. 2. G. Parati, G. Stergou, R. Asmar et al.: European Society of Hypertension guidelines for blood pressure monitoring at home: a summary report of the Second International Consensus Conference on Home Blood Pressure Monitoring.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΕΙΜΕΝΟΥ:

Γεώργιος Σ. Στεργίου

Καθηγητής Παθολογίας & Υπέρτασης

Με την ευγενική χορηγία της



ΜΕΝΑΡΙΝΙ ΗΕΛΛΑΣ Α.Ε.

MEN 03/01-14