

ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Υπό Θεραπεία

**6 ΚΑΝΟΝΕΣ
ΚΑΛΗΣ
ΡΥΘΜΙΣΗΣ**

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

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 μαζί σε ένα χάπι. Μπορεί ο γιατρός σας να προτιμήσει ένα από τα φάρμακα να το παίρνετε το βράδυ.
- Η θεραπεία δεν διακόπτεται, εκτός αν ο γιατρός σας συμβουλεύσει διαφορετικά και δεν αλλάζει από μέρα σε μέρα ανάλογα με το τι πίεση μετράτε στο σπίτι.
- Τα φάρμακα δεν «συνηθίζονται» και δεν υπάρχει λόγος αλλαγής της θεραπείας αν η πίεση είναι καλά ρυθμισμένη και δεν υπάρχουν παρενέργειες.

«Νομίζω πως σας προκαλώ μεγάλη συγκίνηση κάθε φορά που με βλέπετε...»



Αν η πίεσή σας μετρήθηκε στο ιατρείο από γιατρό

Ο μέσος όρος 2 ή 3 μετρήσεων σε μια επίσκεψη να είναι:

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

Αν μετράτε την πίεσή σας στο σπίτι

Ο μέσος όρος μετρήσεων μερικών ημερών να είναι:

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

Υπέρταση λευκής μπλούζας

- Είναι πιθανό η πίεσή σας να είναι χαμηλή στο σπίτι, αλλά στον γιατρό να είναι αυξημένη.

Συγκαλυμμένη υπέρταση

- Είναι πιθανό η πίεσή σας να είναι αυξημένη στο σπίτι αλλά χαμηλή στο ιατρείο.

Στις παραπάνω δυο περιπτώσεις χρειάζεται αξιολόγηση από το γιατρό και συνήθως 24ωρη καταγραφή της πίεσης.

Πότε και πώς μετράτε την πίεσή σας;



Ποιό πιεσόμετρο;

- Χρησιμοποιείτε αυτόματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο που μετράει στο μπράτσο. Τα πιεσόμετρα του καρπού είναι λιγότερο αξιόπιστα. Πιεσόμετρα με ακουστικά δεν συνιστώνται για το σπίτι.
- Το πιεσόμετρο πρέπει να είναι αξιόπιστο (δεν είναι όλα) και η περιχειρίδα κατάλληλη για το μπράτσο σας.

Πότε;

- Μετράτε μόνο σε συνθήκες ηρεμίας αφού ξεκουραστείτε 5 λεπτά σε καθιστή θέση.
- Μην μετράτε αν έχετε πονοκέφαλο, εκνευρισμό ή άγχος.

Πώς;

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

Τι κάνετε αν η πίεσή σας είναι πολύ αυξημένη ή πολύ χαμηλή;

4



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, π.χ. με έξτρα χάπι. Αν όμως συνοδεύεται από πόνο στο στήθος, ή δυσκολία στην αναπνοή, τότε χρειάζεται άμεση επικοινωνία με το γιατρό σας.

Μακροχρόνια θεραπεία

- Η θεραπεία είναι καθημερινή και δεν αλλάζει από μέρα σε μέρα. Αν νομίζετε ότι η πίεσή σας είναι αυξημένη ή πολύ χαμηλή, επιβεβαιώστε το με μετρήσεις για μερικές μέρες και συμβουλευτείτε 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 λανθασμένη.

Έχετε αντιμετωπίσει άλλα προβλήματα που συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιαγγειακών επεισοδίων;

ΤΜΗΜΑ ΠΑΡΑΔΟΧΗΣ



Για να προλάβετε τα καρδιαγγειακά επεισόδια δεν αρκεί μόνο η μείωση της πίεσης

Επιβάλλεται η αποτελεσματική αντιμετώπιση όλων των συνυπαρχόντων παραγόντων που συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιαγγειακών επεισοδίων

1. Διακόψτε οριστικά το κάπνισμα ✓
2. Μειώστε τη χοληστερίνη σας ✓
3. Ρυθμίστε το σάκχαρό σας ✓
4. Μειώστε το παραπανίσια κιλά σας ✓
5. Τρώτε υγιεινά ✓
6. Περπατάτε συστηματικά ✓

Κάθε πότε επισκέπτεστε τον γιατρό σας;



• Κάθε λίγες εβδομάδες:

Στην αρχική περίοδο της παρακολούθησης, μέχρι να επιτευχθεί άριστη ρύθμιση της πίεσης.

• Κάθε 6 μήνες:

Όταν η πίεσή σας ρυθμιστεί καλά και δεν έχετε άλλα προβλήματα.

• Κάθε 2-3 μήνες:

Αν υπάρχουν και άλλα προβλήματα (σακχαρώδης διαβήτης, χοληστερίνη, κάπνισμα, προχωρημένη αρτηριοσκλήρωση, καρδιοπάθεια, εγκεφαλικό, νεφρική βλάβη, κλπ).

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της υπέρτασης και την πρόληψη των καρδιαγγειακών επιπλοκών, η καλή μακροχρόνια συνεργασία σας με το γιατρό σας είναι η σημαντικότερη προϋπόθεση.

Παίρνετε φάρμακα;

Αν ναι, πρέπει να γνωρίζετε ότι
η λήψη φαρμάκων
δεν αρκεί

Για να προλάβετε τις καρδιαγγειακές επιπλοκές της υπέρτασης, δηλαδή εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα ή ανεπάρκεια της καρδιάς, νεφρική βλάβη, κλπ, βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τους παρακάτω

6 κανόνες

GRHTN 01/01/18

1. Παίρνετε σωστά
τα φάρμακά σας; ✓

2. Είναι η πίεσή σας
καλά ρυθμισμένη; ✓

3. Πότε και πώς μετράτε
την πίεσή σας; ✓

4. Τι κάνετε αν η πίεσή σας
είναι πολύ αυξημένη
ή πολύ χαμηλή; ✓

5. Έχετε αντιμετωπίσει
άλλα προβλήματα που
συμβάλλουν στην
πρόκληση επεισοδίων; ✓

6. Κάθε πότε επισκέπτεστε
το γιατρό σας; ✓

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Mancia G, et al. European Society of Hypertension and European Society of Cardiology Guidelines for the management of arterial hypertension - 2013.
- Parati G, Stergiou GS, et al. European Society of Hypertension practice guidelines for home blood pressure monitoring-2010.
- Στεργίου ΓΣ, και συν. Πρακτικές κατευθυντήριες οδηγίες για την υπέρταση. Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Υπέρτασης-2008.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:

Γεώργιος Σ. Στεργίου
Καθηγητής Παθολογίας &
Υπέρτασης