

# ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ / ΥΠΟΤΑΣΗ

ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ ΘΕΟΔΟΣΙΑ

ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Α8

# ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

- Υπέρταση ονομάζεται η υψηλή αρτηριακή πίεση , η οποία είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στο τοίχωμα των αρτηριών καθώς ρέει μέσα σε αυτές. Εξαρτάται από την ροή του αίματος , δηλαδή πόσο αίμα στέλνει η καρδιά μας σε κάθε συστολή , αλλά και από την αντίσταση που προβάλλουν τα αγγεία μας στην ροή αυτή.
- Εάν αυτή η πίεση είναι υψηλή , τότε η καρδιά μας πρέπει να εργαστεί δυνατότερα και να διατηρήσει επαρκή ροή αίματος στο σώμα μας .
- Σημαντικό είναι να σημειωθεί ότι δεν αφορά τις περιπτώσεις που παρουσιάζουμε δικαιολογημένα αυξημένη αρτηριακή πίεση , όπως κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής άσκησης ή υπό συνθήκες άγχους , αλλά όταν εμφανίζεται συστηματικά και χωρίς δικαιολογία



# Τι σημαίνει συστολική και διαστολική πίεση;

- Η καρδιά <<χτυπά>> περισσότερο από 100.000 φορές την μέρα και κάθε φορά που <<χτυπά>>, διώχνει μια ποσότητα αίματος στις αρτηρίες μας, ασκώντας τους πίεση. Μεταξύ δύο χτύπων η καρδιά ξεκουράζεται και γεμίζει αίμα. Έτσι η αρτηριακή πίεση εκφράζεται με δύο αριθμούς:
- Ο πρώτος αριθμός είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στο τοίχωμα των αρτηριών καθώς φεύγει από την καρδιά. Αυτός ονομάζεται συστολική πίεση ή μεγάλη.
- Ο δεύτερος αριθμός είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών όταν η καρδιά πια ξεκουράζεται. Αυτός ονομάζεται διαστολική πίεση ή μικρή.



# Από τι προκαλείται η υψηλή αρτηριακή πίεση;

- Συνήθως , η αρτηριακή πίεση αυξάνεται με την πάροδο των χρόνων χωρίς εμφανές αίτιο , με την πλειονότητα των υπερτασικών (95%) να εμφανίζουν την λεγόμενη <<ιδιοπαθή>> υπέρταση που σχετίζεται με παράγοντες όπως η προχωρημένη ηλικία , η ακατάλληλη διατροφή, η παχυσαρκία , η μακροχρόνια πρόσληψη αυξημένης ποσότητας αλατιού , η καθιστική ζωή , η έλλειψη άσκησης ή η συνεχής υιοθέτηση ανθυγιεινών συνηθειών , όπως το κάπνισμα. Αυτή η αρτηριακή πίεση ονομάζεται ιδιοπαθής υπέρταση.
  - Συνήθως εμφανίζεται μετά την ηλικία των 30 ετών , αλλά μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και σε παιδιά.
  - Σε άτομα με υπερτασικούς και τους δύο γονείς , η πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης ξεπερνά το 70%. Σε άτομα με ένα γονιό υπερτασικό η πιθανότητα είναι περίπου 30% και σε όσους δεν έχουν υπερτασικούς γονείς φτάνει περίπου το 15%.
  - Σε λίγες περιπτώσεις , σε ποσοστό περίπου 5%, μπορεί να υποδηλώνει κάποιο άλλο ενδεχόμενο αίτιο ή να οφείλεται σε συγκεκριμένο νόσημα ( όπως άπνοια) που ονομάζεται δευτεροπαθής υπέρταση , η οποία απαιτεί αντίστοιχες εξετάσεις.
-



# Η υπέρταση είναι κληρονομική;

- Φαίνεται ότι υπάρχει μια βαθιά σχέση μεταξύ της υπέρτασης , καθώς και άλλων παθήσεων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η υψηλή χοληστερίνη και της κληρονομικότητας. Αν οι γονείς παρουσιάζουν υψηλή αρτηριακή πίεση από σχετικά νεαρή ηλικία τα παιδιά φαίνεται να έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης , δηλαδή , προδιάθεση προς αυτήν.
- Παρόλα αυτά υπάρχουν πολλοί εξωτερικοί παράγοντες που μπορεί να επιδεινώσουν αυτήν την πιθανότητα , ενώ η ορθή διαχείρισή τους μπορεί να αποτρέψει να ελαττώσει την αυξημένη αρτηριακή πίεση. Αυτοί , οι παράγοντες περιλαμβάνουν:
- Υψηλή κατανάλωση αλκοόλ , κάπνισμα , αυξημένο σωματικό βάρος και παχυσαρκία , έλλειψη άσκησης και σταθερή ζωή και υπερβολική κατανάλωση αλατιού.





# Τι συμπτώματα προκαλεί η υψηλή αρτηριακή πίεση ;

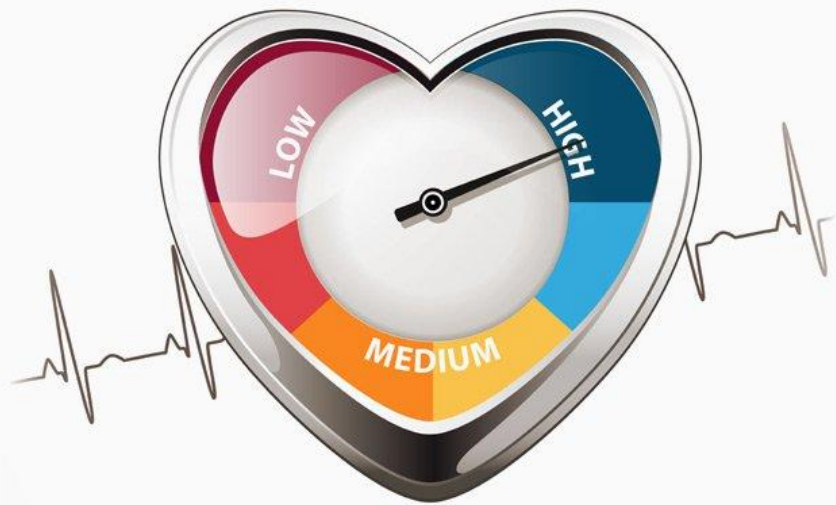
- Η υψηλή αρτηριακή πίεση σπανίως εκδηλώνεται με συμπτώματα . Για αυτό τον λόγο είναι σημαντικό να ελέγχουμε την πίεση μας κάθε έξι μήνες ή έτος , ακόμα και αν δεν αντιμετωπίζουμε κάποια συμπτώματα.
- Σε εξαιρετικά σπάνιες περιπτώσεις σοβαρής υπερτασικής κρίσης ενδέχεται να προκαλείται πονοκέφαλος , διαταραχές όρασης, αίσθηση εμετού ή πόνος στο στήθος.
- Εάν η πίεση παραμένει υψηλή , η χρήση αντιυπερτασικών φαρμάκων συνιστάται.

# Πώς μετράμε σωστά την αρτηριακή πίεση ;

- Μέτρηση αρτηριακής πίεσης
-



# Ποια είναι τα επιθυμητά όρια αρτηριακής πίεσης ;



- Στους υγιείς ενήλικες , η ιδανική αρτηριακή πίεση είναι κάτω από 120 όσο αφορά στη συστολική και κάτω από 80 όσον αφορά στη διαστολική. Κάθε τιμή αρτηριακής πίεσης μεγαλύτερη του 140 (συστολική) και του 90 (διαστολική ) θεωρείται υπέρταση . Τέλος ,δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης πρέπει να γίνεται βάση πολλαπλών μετρήσεων ,καθώς η παραμένει σταθερή καθ'ολο το 24ωρο .



# Πώς αντιμετωπίζεται η υψηλή αρτηριακή πίεση ;

- Η πρώτη κίνηση μετά τον εντοπισμό υψηλής αρτηριακής πίεσης είναι να αλλάξουμε τη καθημερινή μας ζωή με σκοπό τη μείωσή της ,όπως:
- Απώλεια περιττού βάρους
- Σωματική άσκηση
- Διακοπή του καπνίσματος
- Περιορισμός κατανάλωσης αλκοόλ
- Αντιμετώπιση του στρες





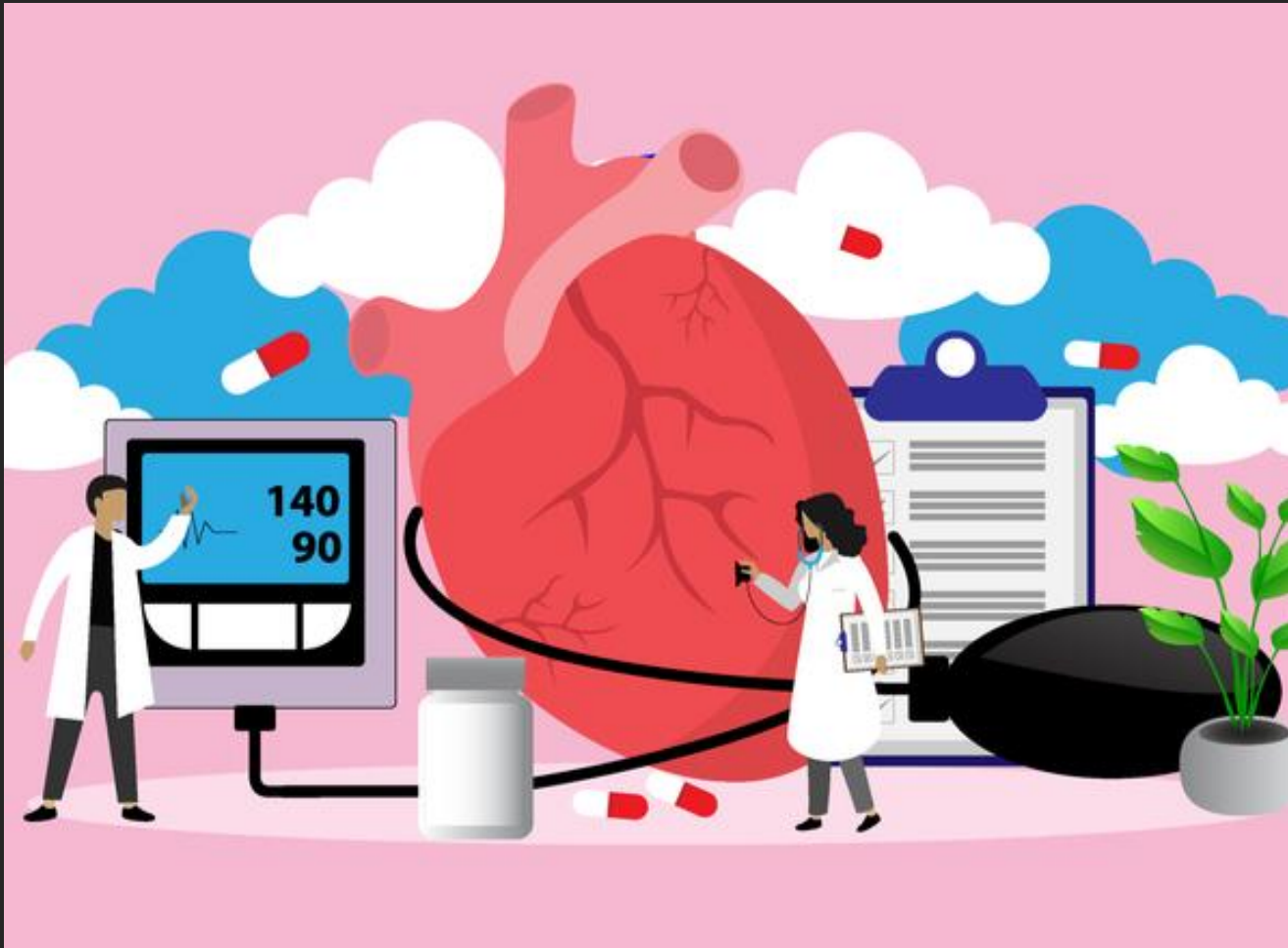
# ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΟΤΑΣΗ

---

# Τι είναι η χαμηλή πίεση ;

- Η χαμηλή πίεση γνωστή και ως υπόταση είναι η πτώση της συνολικής αρτηριακής πίεσης κάτω από τα καθορισμένα χαμηλά επίπεδα. Αν και δεν έχει οριστεί μία συγκεκριμένη κατώτατη τιμή για την υπόταση , τιμές κάτω των 90 για τη συστολική (μεγάλη) πίεση και κάτω των 60 για την διαστολική (μικρή ) πίεση θεωρούνται υποτασικές. Πίεση 10 με 6 είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια.
  - Η υπόταση αποτελεί μια σχετικά ακίνδυνη κατάσταση που συχνά δεν αναγνωρίζεται επαρκώς , κυρίως επειδή συνήθως δεν εκδηλώνεται με συμπτώματα. Ανησυχία προκαλεί μόνο όταν η πίεση του αίματος δεν είναι αρκετή για να διανείμει οξυγονωμένο αίμα στα κύρια όργανα. Αυτή η ανάλυση εστιάζει στις αιτίες της υπότασης .
-





## Τύποι χαμηλής αρτηριακής πίεσης :

- ❑ Ορθοστατική υπόταση :όταν κάποιος σηκώνεται από καθιστή ή ξαπλωμένη στάση σε όρθια μπορούν να εμφανιστούν αιφνίδιες πτώσεις αρτηριακής πίεσης .
- ❑ Νευρολογικά επηρεαζόμενη υπόταση :αυτή η μορφή μπορεί να εμφανιστεί όταν κάποιος παραμένει όρθιος για μεγάλη διάρκεια .
- ❑ Μεταγευματινή υπόταση :μετά το γεύμα η αρτηριακή πίεση ενδέχεται να μειωθεί μία ή δύο ώρες αργότερα .



# Γιατί η πίεση είναι χαμηλή ;

- Η υπόταση μπορεί να οφείλεται ποικίλους παράγοντες , και η αναγνώριση των αιτιών είναι σημαντική για την αποτελεσματική αντιμετώπιση. Οι κύριες αιτίες υπότασης περιλαμβάνουν:
  - Εγκυμοσύνη
  - Ηλικία : άτομα άνω των 65 ετών , μετά το φαγητό εμφανίζουν συχνά υπόταση .
  - Ορμονικά προβλήματα : όπως διαβήτης ή χαμηλό σάκχαρο αίματος ( υπογλυκαιμία )
  - Κάποια φάρμακα όπως αντικαταθλιπτικά ή διουρητικά
  - Καρδιακά προβλήματα : ανεπάρκεια καρδιάς
  - Αρρυθμίες της καρδιάς
  - Διαστολή των αιμοφόρων αγγείων
  - Εξάντληση λόγω ζέστης ή θερμοπληξίας
  - Νόσο του ήπατος
  - Αναιμία που οφείλεται σε έλλειψη βιταμίνης 12, σιδήρου και φυλλικού οξέος
-

# Συμπτώματα υπότασης:

➤ Η υπόταση μπορεί να προκαλέσει διάφορα συμπτώματα ,τα οποία εξαρτώνται από την ένταση της πίεσης και την ταχύτητα της πτώσης της . Συνήθη συμπτώματα περιλαμβάνουν :

- Ναυτία
- Αδυναμία
- Θόλωση της όρασης
- Ανησυχία
- Λιποθυμία
- Αστάθεια ή ζάλη
- Κόπωση
- Κρύο Δέρμα

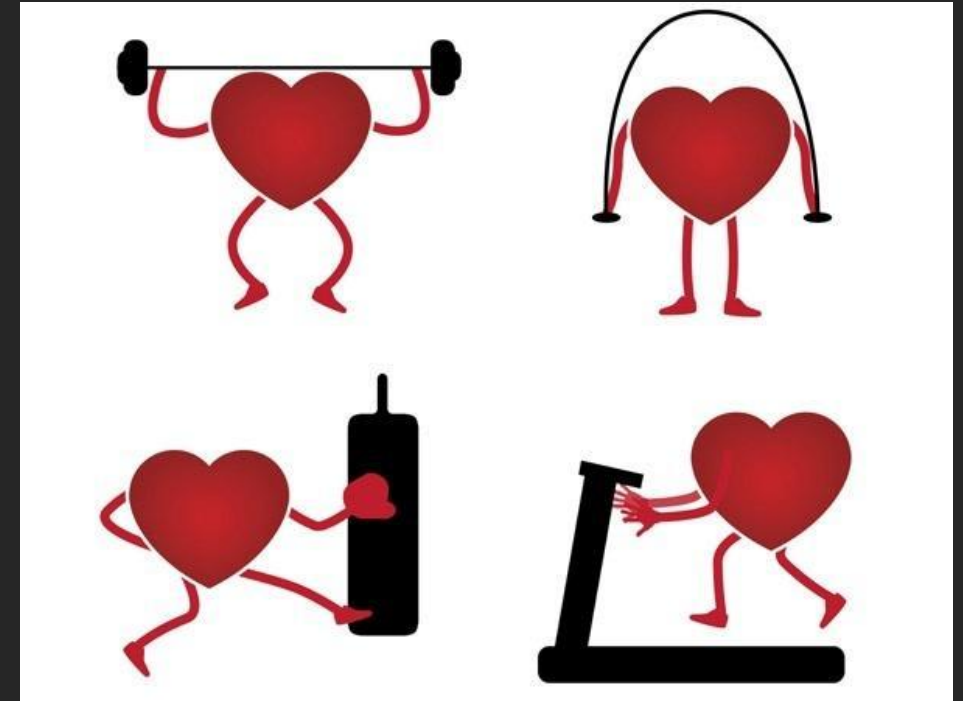
# Πότε είναι επικίνδυνη η χαμηλή πίεση ;

- Η χαμηλή αρτηριακή πίεση θεωρείται επικίνδυνη όταν είναι αρκετά χαμηλή ώστε να προκαλέσει συμπτώματα ή να επηρεάσει την κανονική λειτουργία του σώματος. Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν η πίεση είναι τόσο χαμηλή που δεν μπορεί να εξασφαλίσει επαρκή παροχή οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στα ζωτικά όργανα , όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά. Επίσης , η χαμηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις σοκ , όπου τα όργανα του σώματος αρχίζουν να απενεργοποιούνται λόγω ανεπαρκούς παροχής αίματος. Είναι σημαντικό να αναζητηθεί ιατρική βοήθεια αν εμφανίζονται τέτοια συμπτώματα ή αν υπάρχει ανησυχία για την πίεση του αίματος. Η υπόταση μπορεί να είναι σημάδι υποκείμενης πάθησης ή κατάστασης που απαιτεί ιατρική παρέμβαση.



# Πώς να αντιμετωπίσετε την υπόταση;

- Διατροφικές αλλαγές: Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη B12 και φολικό οξύ είναι σημαντική για την παραγωγή υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων και την αποφυγή αναιμίας.
- Αυξήστε την πρόσληψη αλατιού: Η ελαφρά αύξηση του αλατιού στην διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση του όγκου του αίματος και της αρτηριακής πίεσης.
- Ενυδάτωση: Η επαρκής πρόσληψη υγρών είναι κρίσιμη.
- Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας: Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος και να ενισχύσει την υγεία των αγγείων.
- Αλλαγές στον τρόπο ζωής: Αποφύγετε την ξαφνική αλλαγή στάσης, κάτι που μπορεί να προκαλέσει ορθοστατική υπόταση.
- Διατροφικές προσθήκες: Ενσωματώστε τρόφιμα όπως δεντρολίβανο, τζίντζερ και βιταμίνες B και βιταμίνες E.





# Βίντεο για την υπόταση :

- [Χαμηλή Πίεση | Αίτια & Συμπτώματα](#)
-

# Ευχαριστούμε πολύ!!



WIKIPEDIA  
The Free Encyclopedia

• Πηγές :

wecare<sup>+</sup>  
ONLINE PHARMACY