

στην Ελλάδα ...και τον κόσμο

Τρόποι μείωσης τής αρτηριακής πίεσης χωρίς φάρμακα.

Πέτρος Καλογερόπουλος, Διευθυντής Καρδιολογικού Τμήματος, Γενικό Ύγκολογικό Νοσοκομείο Κηφισιάς.

Υπέρταση ονομάζεται ή κατάσταση στην οποία ή αρτηριακή πίεση είναι αυξημένη. Η πίεση του αίματος μετράται συνήθως σε χιλιοστά ύδραργύρου (mmHg) και καταγράφεται ως δύο πιέσεις: 1) **συστολική** πίεση (ή μεγάλη) και 2) **διαστολική** (μικρή), π.χ. 140/90 mmHg, τὸ 140 είναι ή συστολική και τὸ 90 ή διαστολική. Όσοι έχουμε πίεση μεγαλύτερη ἀπὸ 140/90 εἴμαστε υπέρτασικοί και ἐδὼ μπορεί νὰ εἶναι αυξημένη μόνο ή συστολική, μόνο ή διαστολική, ἢ και οἱ δύο. Στους 100 υπέρτασικούς μόνο σὲ πέντε (5) μπορούμε νὰ βρούμε τὴν αἰτία και νὰ τὴν θεραπεύσουμε, στους ὑπολοίπους 95 μειώνουμε τὰ ἐπίπεδα τῆς ἀρτηριακῆς πίεσης κάτω ἀπὸ 140/90, ὥστε νὰ ἀποφύγουμε τὶς ἐπιπλοκές.

Ἡ ὑπέρταση εἶναι κύρια αἰτία καρδιακῶν, ἐγκεφαλικῶν και νεφρικῶν παθήσεων. Δυστυχῶς εἶναι ἀσυμπτωματική και ἀρκετὰ συχνή. Ἐνας στους τέσσερις ἐνήλικες και ἕνας στους δύο ἡλικίας ἄνω τῶν 65 ἐτῶν εἶναι υπέρτασικός. Μόνο ἐὰν μετῶμε τὴν πίεσή μας γνωρίζουμε ἂν εἴμαστε υπέρτασικοί ἢ ὄχι. Ἐχει μεγάλη σημασία ὁ τρόπος πὺ μετῶμε τὴν πίεσή μας σχετικὰ μὲ τὸ πιεσόμετρο, π.χ. νὰ ἔχει περιχειρίδα πὺ καλύπτει ὅλο τὸ βραχίονα και ἐδὼ πρόβλημα συνήθως εἶναι οἱ παχῆς γιὰ τοὺς ὁποίους χρειάζεται μεγαλύτερη περιχειρίδα. Σημασία ἐπίσης κατὰ τὴ μέτρηση ἔχει τὸ περιβάλλον και ή ψυχική κατάσταση τοῦ ἐξεταζομένου. Πρὶν τὴ μέτρηση θὰ πρέπει νὰ ἐπικρατῆ ἡρεμία ἐπὶ ἀρκετὸ χρόνο, μὲ τὸν ἐξεταζόμενο καθιστὸ και τὸ βραχίονα νὰ στηρίζεται σὲ τραπέζι, στὸ ὕψος περιῖπου τῆς καρδιάς του. Πρέπει νὰ γνωρίζουμε ὅτι ή ἀρτηριακή πίεση, ἔστω και ἔλαφρά, μεταβάλλεται διαρκῶς και σὲ συνεργασία μὲ τὸν γιατρὸ μας θὰ κάνουμε τὴ σωστή ἐπιλογή και ἀξιολόγηση.

Στὸ ἐρώτημα ἂν μόνο μὲ φάρμακα μπορῶ νὰ μειώσω τὴν ἀρτηριακή πίεση, ή ἀπάντηση εἶναι ὄχι. Ὑπάρχει ὑψηλοῦ βαθμοῦ τεκμηρίωση μὲσφ μελετῶν γιὰ τὰ βήματα πὺ θὰ κάνει ὁ υπέρτασικός, ὥστε νὰ μειώσει τὴν πίεση χωρὶς φάρμακα ἢ νὰ τὴν ρυθμίσει λαμβάνοντας λιγότερα. Βασικοί παράγοντες πὺ πρέπει νὰ βρίσκονται στὸ φυσιολογικὸ εἶναι τὸ σωματικὸ βάρος, ή ὑγιεινὴ διατροφή, ή μείωση τῆς πρόσληψης ἄλατος μὲ τὸ φαγητὸ, ὄχι περισσότερο ἀπὸ 2 ποτήρια κρασί ἡμερησίως, νὰ ὑπάρχει

σωματικὴ δραστηριότητα ἐντὸς τῶν ὁρίων τοῦ φυσιολογικοῦ και φυσικὰ ὄχι κἀνισμα. Ἐὰν μάθουμε νὰ ζοῦμε μὲ αὐτὸ τὸν τρόπο, τότε ἔχουμε ὄφελος γιὰ τὴν ὑγεία μας καί, πέραν τῆς ὑπέρτασης, ἀντιμετωπίζουμε ἀποτελεσματικὰ τὶς γνωστὲς σοβαρὲς παθήσεις τῶν ἀναπτυγμένων χωρῶν. Ἐτσι, πέραν τῆς ὑπέρτασης, ἐλαττώνονται πολὺ οἱ πιθανότερες παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη, ὑπερχοληστερολαιμίας και ἐπιτυχάνεται πρόληψη τῆς ἀθηροσκλήρωσης τῶν στεφανιαίων και ἄλλων ἀρτηριῶν, ὡς ή στηθάγχη, τὸ ἔμφραγμα, ἐγκεφαλικὸ κ.ἄ.

Ἐπὶ παχυσαρκίας ή ἀπώλεια βάρους 5-10 κιλῶν μπορεί νὰ μειώσει τὴν πίεση τόσο, ὅσο και ή λίψη ἐνδὸς φαρμάκου. Σὲ συνεργασία μὲ τὸν ἰατρὸ τους, οἱ παχύσαρκοι θὰ μπορούσαν γιὰ ἕνα διάστημα νὰ δοκιμάσουν νὰ χάσουν μερικὰ κιλά πρὶν ἀρχίσουν φαρμακευτικὴ ἀγωγή. Ἡ ἀπώλεια βάρους ἀπαιτεῖ μείωση πρόσληψης θερμίδων και ἀυξημένη κατανάλωση θερμίδων μὲ σωματικὴ ἄσκηση. Ἀποφεύγουμε τὴν ἀπότομη και ταχεῖα ἀπώλεια βάρους, ἐπειδὴ εὐκόλα ξαναπαίρνουμε τὸ χαμένο βάρος και μάλιστα περισσότερο. Μεθοδικὰ, ἀργὰ και σταθερὰ μειώνουμε τὸ βάρος μας. Ἐκτὸς ἀπὸ τὸ ὄφελος στὴν ἀρτηριακή

πίεση, βελτιώνονται τὸ σάκχαρο και τὰ λιπίδια αἵματος, ὁ ἄνθρωπος κοιμάται καλύτερα χωρὶς σοβαρὲς ἀπνοιϊκές κρίσεις κατὰ τὸν ὕπνο και βέβαια προλαμβάνονται παθήσεις τῶν ὀστέων.

Ὑπάρχουν πολλοὶ τρόποι νὰ παραμείνουμε ὑγιεῖς, ἀλλὰ ή διατροφή θὰ εἶναι πάντα τὸ θεμέλιο τῆς καλῆς ὑγείας. Ἡ μεσογειακὴ διατροφή, αὐτὴ ή διατροφή τῶν προγόνων μας δοκιμασμένη σὲ βάθος χρόνου, μας χαρίζει ὑγεία, γευστικὴ ἱκανοποίηση και μακροζωία. Τροφὲς πλούσιες σὲ Κ (κάλιο) ἄφθονα φρούτα λαχανικά, πράσινα φυλλῶδη λαχανικά, ἀποξηραμένα φρούτα, πατάτες. Ἐπίσης, ἀνάλατοι ξηροὶ καρποὶ (καρῦδια, ἀμύγδαλα, φουντούκια), ψάρια πλούσια σὲ ω-3 λιπαρὰ ὀξεῖα ἐπιφέρουν μείωση τῆς ἀρτηριακῆς πίεσης (ΑΠ) σὲ μικρὸ διάστημα, π.χ. μὲ μία μερίδα ψάρια τῶν 100 γρ., τέσσερις ἢ περισσότερες φορές τὴν ἐβδομάδα.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: ὑγιεινὴ διατροφή σημαίνει ὄχι μόνο ἀγορὰ ὑγιεινῶν τροφίμων, ἀλλὰ και ὑγιεινὴ μαγειρική. Χρησιμοποιοῦμε φρέσκα προϊόντα γιὰ νὰ βελτιώσουμε



τή γεύση, προσθέτουμε κρεμμύδια, άρωματικά χορταρικά, μπακαρικά, λεμόνι, ξύδι, ΟΧΙ άλάτι και ζωικό βούτυρο, ευλογημένο ελαιόλαδο, αλλά λίγο διότι έχει πολλές θερμίδες.

Σύμμακό σας στην προσπάθεια για υγιεινή διατροφή θά έχετε τη δύναμη της συνήθειας. Σωστή διατροφή είναι κάτι που συνήθίζεται. Δεν πειράζει εάν μερικές φορές ξεφεύγουμε από τον καθιερωμένο τρόπο διατροφής μας. Αύξηση της πρόσληψης άλατιού μάς βλάπτει μέσω του μηχανισμού ανάπτυξης υπέρτασης και άμεσα, άσκώντας τοξική δράση στη καρδιά, το τοίχωμα των αγγείων και τους νεφρούς. Συνήθως επιτρέπεται να καταναλώσουμε ένα κουταλάκι του γλυκού άλατι την ημέρα περί τα 5 γρ., σε παγκόσμιο επίπεδο καταναλώνουν οι άνθρωποι πολύ περισσότερο.

Βασικές πηγές άλατος είναι τα επεξεργασμένα, τυποποιημένα, προπαρασκευασμένα τρόφιμα. Το ψωμί συχνά έχει περισσότερο άλατι από όσο λένε οι κανόνες του Ύπουργείου Ύγείας, ως επίσης τα τυριά, τα έτοιμα φαγητά: πίτσα, κράκερ, μπισκότα, αλλαντικά, τσίπς, αλατισμένοι ξηροί καρποί, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, παστά τρόφιμα. Αυτά όλα πρέπει να αποφεύγονται, όχι μόνο από τους υπέρτασικούς, αλλά και τους φυσιολογικούς για να μην παρουσιάσουν προβλήματα.

Τα φρέσκα τρόφιμα και τα θαλασσινά περιέχουν μικρότερες ποσότητες άλατος, ώστε με την κατανάλωσή τους να μην ξεπερνάμε το άνωτερο όριο. Το πρόβλημα λοιπόν είναι το κρυμμένο άλατι, αυτό θά μάθουμε να αποφεύγουμε. Καταναλώνουμε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψάρια, κρέας, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελέγχουμε τις ετικέτες τροφίμων, αγοράζουμε ότι γράφει περιεκτικότης νατρίου (άλατι) μικρότερη του 5%, όταν τρώμε έξω ζητάμε τα φαγητά της ώρας και τις σαλάτες χωρίς άλατι, ώστε να προσθέσουμε έμεις όσο θέλουμε. Αντικαθιστούμε τα τρόφιμα με ψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο με άλλα χαμηλής. Τρόφιμα, όπως πατάτες, πορτοκάλια, λεμόνια, μπανάνες, πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι πλούσια σε κάλιο και ανταγωνίζονται τη βλαπτική δράση του άλατος.

Προσοχή άκομη και στο εμφιαλωμένο νερό, επειδή περιέχει άλατι. Προσοχή στο νόστιμο ψωμί. Όπως είπαμε, το άλκοολ πρέπει να λαμβάνεται σε μικρή δόση, οι άνδρες μέχρι δυο ποτά την ημέρα, οι γυναίκες ένα ποτό. Στην πράξη τα δύο ποτήρια ίσοδυναμούν με μια μεγάλη μπόρα (750 ml), 300 γρ. κρασί ή 60 γρ. ούισκι ή τσίπουρο για τους άνδρες και τη μισή ποσότητα για τις γυναίκες.

Ός ελέχθη, ή σωματική δραστηριότητα συμβάλλει πολύ στην πρόληψη και αντιμετώπιση της υπέρτασης. Κατ' επέκταση ή άσκηση αυτή μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, ως επίσης ύψηλα παθολογικά επίπεδα σακχάρου και λιπιδίων. Συνιστάται άσκηση, συνήθως με ζωηρό βάδισμα επί μισή-μία ώρα την ημέρα, 5-7 φορές την εβδομάδα. Ασφαλώς συμβάλλουν και οι μικροδουλειές του σπιτιού, οι άθλητικές δραστηριότητες, επί το απλούστερον ανεβαίνουμε από τις σκάλες και όχι με το ασανσέρ. Φυσικά δεν είναι δυνατόν να περιμένουμε 5-10 λεπτά ή περισσότερο να έρθει το λεωφορείο να μάς μεταφέρει 1-2 στάσεις, πρέπει να προτιμάς το βάδισμα. Επομένως αφήνουμε και το αυτοκίνητο λίγο μακριά από την εργασία μας και οι ζωόφιλοι βγάζουν περίπατο το σκύλο τους κάθε ημέρα. Κρίμα να χάνουμε τα όφελή της σωματικής δραστηριότητας. Με την άσκηση έχουμε, επίσης, βελτίωση της λειτουργικής μας ικανότητας με αύξηση της μυϊκής δύναμης και άντοχής, βελτίωση ισορροπίας και κινητικότητας, διατήρηση της όστικής πυκνότητας (λιγότερη όστεοπόρωση), μείωση άγχους και στρές, μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης, βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της ψυχικής διάθεσης.

Τέλος, ή διακοπή του καπνίσματος αποτελεί άκρογωνιαίο λίθο του συνόλου της υγείας μας και όχι μόνο της υπέρτασης. Το κάπνισμα αυξάνει στιγμιαία την πίεση, μερικά λεπτά από τη χρήση καπνού, γι' αυτό το λόγο δεν κάνει να την μετράμε όταν καπνίζουμε. Η χρήση καπνού επιδεινώνει και τους άλλους παράγοντες κινδύνου. Ο υπέρτασικός καπνιστής δύσκολα θά ρυθμίσει την πίεση και με περισσότερα φάρμακα. Στον καπνιστή τριπλασιάζεται ο κίνδυνος καρδιοιάθειας σε άσθενείς με υπερχοληστερολαιμία. Και αυτά όλα χωρίς να αναλύσω τη βλαπτική επίδραση του καπνού σε καρκίνο, όχι μόνο στους πνεύμονες, αλλά σε όλα τα όργανα και να τονίσω τη βλαπτική του δράση στη γήρανση και ρυτίδωση του δέρματος, καθώς και την απόδοση στη γενετήσια λειτουργία. Ο καπνιστής με περισσότερα φάρμακα θά ρυθμίσει ένδεχομένως την πίεσή του, θά χάσει όμως 12 χρόνια από τη ζωή του.

Εάν εφαρμόσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, δεν θά γίνουμε άθνατοι, μπορούμε όμως να είμαστε δραστήριοι και χρήσιμοι σε βάθος χρόνου χωρίς φάρμακα και να κάνουμε χρήση των φαρμάκων μετά την εβδομη δεκαετία της ζωής μας, αντιμετωπίζοντας κατά μέτωπο την άθηροσκληρύωση στη ρίζα της και όχι τις επιπλοκές της, π.χ. έμφραγμα ή έγκεφαλικό, που μερικές φορές μάς καθιστούν ανάπηρους. 🍎