

# στην Ελλάδα ...και τον κόσμο

## Μύθοι για την υπέρταση.

Κωνσταντίνος Γ. Θωμόπουλος, MD, MSc., Ph.D, FESC, Καρδιολόγος, Έπιμελητής Α', Γ.Ν.Μ.Α. «Έλενα Βενιζέλου», Ειδικός Κλινικής Υπέρτασης ESH & ASH.

Η αύξηση της αρτηριακής πίεσης σε παθολογικά επίπεδα (τιμές μεγάλης ή μικρής αρτηριακής πίεσης >140 ή >90 mmHg, αντιστοίχως) οφείλεται σε γενετικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες. Σπάνιες περιπτώσεις υπέρτασης οφείλονται σε άλλες ασθένειες, που ενδέχεται να έχει κάποιος συγκεκριμένος ασθενής, όπως βλάβη στους νεφρούς, στο θυρεοειδή αδένα ή σε στενώσεις αρτηριών (νεφρικών αρτηριών (νεφρικών αρτηριών, ισθμού της αορτής).

Η υπέρταση είναι η πιο συχνή νόσος του καρδιαγγειακού συστήματος, ιδιαίτερα σε άτομα ηλικίας >65 ετών. Όμως, ακόμη και πρόσωπα μικρής και μέσης ηλικίας (18-65 ετών) μπορεί να πάσχουν από υπέρταση και να λαμβάνουν φάρμακα. Όσο μικρότερη είναι η ηλικία τόσο μικρότερη είναι η συχνότητα της υπέρτασης. Για τη διάγνωση της υπέρτασης θα πρέπει να γίνεται μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Κάποιος που δεν έχει μετρήσει ποτέ του την αρτηριακή του πίεση είναι αδύνατον να γνωρίζει το εάν είναι υπέρτασικός ή όχι. Επίσης, δεδομένου ότι η εκδήλωση της υπέρτασης γίνεται σε ηλικία άλλοτε διαφορετική για κάθε πρόσωπο, ο τρόπος ζωής αποτελεί το έκλυτικό αίτιο για την αύξηση της αρτηριακής πίεσης σε υπέρτατικά επίπεδα. Η αντιμετώπιση της υπέρτασης είναι αναγκαία, επειδή η μείωση της αρτηριακής πίεσης προλαμβάνει εγκεφαλικά επεισόδια και εμφράγματα μυοκαρδίου. Ο τρόπος αντιμετώπισης της υπέρτασης είναι διπλός: βελτίωση του τρόπου ζωής και λήψη φαρμάκου. Οι περισσότεροι ασθενείς που λαμβάνουν φάρμακα και δεν ενδιαφέρονται για τη βελτίωση του τρόπου ζωής τους (άσκηση, μείωση άλατος, μείωση βάρους) μένουν τελικά αρρυθμιστικοί και έκτεθειμένοι σε κίνδυνο μελλοντικών καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Επειδή η υπέρταση είναι πολύ συχνή, συζητείται εύρως

όχι μόνο στα σαλόνια άναμνησης των υπέρτασικών ιατρείων, αλλά σε σπίτια, τόπους κοινωνικών εκδηλώσεων, φαρμακεία κτλ. Άκουγονται και λέγονται πολλά για την υπέρταση, αλλά υπάρχουν όρισμένες απόψεις, που απέχουν πολύ από την πραγματικότητα. Άς δούμε λοιπόν όρισμένες τέτοιες παραδοχές-απόψεις, που προσλαμβάνουν τη **διάσταση του μύθου**:

1. Στην οικογένειά μου έχουν όλοι υπέρταση και εγώ, λοιπόν, μοιραία θα γίνω υπέρτασικός κάποια στιγμή. Άρα για μένα δεν υπάρχει τρόπος διαφυγής και δεν χρειάζεται να κάνω κάτι για να μην γίνω υπέρτασικός. Είναι απλά άσκοπο να προσπαθήσω να αποφύγω αυτή τη μοίρα.

**Απάντηση:** Είναι αλήθεια ότι υπάρχουν γονίδια που κληρονομούνται και καθορίζουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης. Όμως τα κληρονομούμενα γονίδια από μόνα τους (πλην εξαιρετικά σπάνιων περιπτώσεων) δεν μπορούν να προκαλέσουν υπέρταση. Η αποδοχή της «οικογενειακής μοίρας» ως προς την υπέρταση είναι η λάθος επιλογή. Η σωστή συμπεριφορά από μικρή ηλικία είναι ο άνθρωπος να έχει σωστό τρόπο ζωής. Είναι η μόνη επιλογή για να μειωθεί η πιθανότητα να γίνει κάποιος υπέρτασικός ή να μεταχρονολογηθεί η ηλικία έναρξης της υπέρτασης.

2. Δεν χρησιμοποιώ ποτέ αλάτι στο τραπέζι και έτσι είμαι σίγουρος ότι ελέγχω την κατανάλωση άλατος και την αρτηριακή μου πίεση σε χαμηλά επίπεδα.

**Απάντηση:** Είναι αλήθεια ότι η αρτηριακή πίεση πολλών εξαρτάται σημαντικά από την κατανάλωση άλατος. Έτσι λοιπόν το αλάτι θα πρέπει να αποφεύγεται ή να καταναλώνεται σε πολύ μικρές ποσότητες. Το αλάτι της αλατιέρας του τραπέζιου είναι βασικός παράγοντας, για εκείνον που καταναλώνει υπερβολική ποσότητα ανά ημέρα. Όμως δεν



είναι μόνο αυτό. Πολλά τρόφιμα, ειδικά τα επεξεργασμένα, έχουν σημαντικές ποσότητες αλατιού, όχι μόνο για να είναι πιό νόστιμα, αλλά για να μπορούν να διατηρούνται (το αλάτι αποτελεί και συντηρητικό τροφίμων).

**Πώς μπορεί να αποφευχθεί ή υπέρμετρη κατανάλωση αλάτος;** α) Να μην υπάρχει αλατιέρα στο τραπέζι (κάτι προφανές), β) να ελέγχονται οι ετικέτες των έτοιμων προϊόντων που αγοράζονται για το ποσό του αλατιού που έχει το προϊόν (κοιτάμε για την ένδειξη άλας ή νάτριο - Na<sup>+</sup>). Μια άλλη πηγή υπερβολικού άλατος (χωρίς ετικέτα προϊόντος) είναι το ψωμί που παίρνουμε από το φούρνο. Κατά κανόνα ένα νόστιμο ψωμί έχει πολύ αλάτι. Οι λύσεις είναι να ζητήσουμε επί τούτου από το φούρναρη ψωμί με λίγο αλάτι ή να τρώμε λίγο ψωμί.

3. *Εγώ χρησιμοποιώ πράσινο αλάτι πλούσιο σε κάλιο ή αλάτι Ίμαλαϊών, που έχουν χαμηλό ποσοστό νατρίου. Έτσι είμαι σίγουρος ότι δεν λαμβάνω σημαντικές ποσότητες αλατιού.*

**Απάντηση:** Η καθημερινή πρόσληψη αλάτος, που κρίνεται αποδεκτή για κάθε πρόσωπο, δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρικού άλατος (χλωριούχου νατρίου) στο σύνολο όλων των τροφών που προσλαμβάνονται κάθε ημέρα. Όλα τα αλάτια, φυσικά ή επεξεργασμένα, έχουν περίπου την ίδια ποσότητα νατρίου. Σε σχέση με την αρτηριακή πίεση, είναι ίδια η επίδραση τόσο του κλασικού μαγειρικού άλατος όσο και των υπολοίπων μη επεξεργασμένων (θαλασσινό αλάτι, kosher, Ίμαλαϊών).

Τα αλάτια με χαμηλό νάτριο αλλά με μεγάλη ποσότητα καλίου δεν θα πρέπει να προτιμώνται, διότι για να μπορέσουν να αποδώσουν την ίδια γεύση με το κανονικό αλάτι καταναλώνονται σε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες και έτσι το νάτριο γίνεται αθροιστικά πολύ, όπως και το κάλιο που λαμβάνεται γίνεται ξανά υπερβολικό. Επίσης, αν και το κάλιο γενικά μειώνει την πίεση, εν τούτοις μπορεί να είναι εξαιρετικά επιβλαβές σε ηλικιωμένα άτομα, σε άτομα που έχουν νεφροπάθεια και τέλος σε άτομα που λαμβάνουν συγκεκριμένες κατηγορίες φαρμάκων. Άρα, αυτό που θέλουν να καταναλώνουν αλάτι με υψηλή ποσότητα καλίου θα πρέπει προηγουμένως να λαμβάνουν ιατρική συμβουλή. Τελικά, όποιο αλάτι και να χρησιμοποιήσουμε αυτό θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.

4. *Είμαι μιά χαρά και νοιώθω υγιέστατος. Έτσι, δεν θα*

*πρέπει να άνησχω για την πίεσή μου.*

**Απάντηση:** Όπως αναφέρθηκε παραπάνω (στην εισαγωγική παράγραφο), όποιος δέ μετρά την πίεσή του δεν μπορεί να γνωρίζει αν έχει υπέρταση ή όχι. Στις περισσότερες περιπτώσεις η υπέρταση δεν συνοδεύεται από συμπτώματα. Ο καθένας όφείλει να μετρά την πίεσή του ανά τακτά χρονικά διαστήματα, που όσο μεγαλώνει ή ηλικία θα πρέπει να είναι ολοένα και πιό συχνά. Για παράδειγμα ένας 20χρονος με φυσιολογική πίεση θα πρέπει ανά 3 χρόνια να κάνει μια μέτρηση της αρτηριακής του πίεσης. Ένας 40χρονος με φυσιολογική πίεση κάθε χρόνο και ένας 60χρονος με φυσιολογική πίεση κάθε 6 μήνες περίπου. Αν κάποιος είναι υπέρτασικός οποιασδήποτε ηλικίας, θα πρέπει να παρακολουθεί την αρτηριακή του πίεση με τον τρόπο και την περιοδικότητα που του υποδεικνύει ο θεράπων ιατρός του. Η μέτρηση της πίεσης στο σπίτι είναι εργαλείο για το γιατρό για να προσεγγίζει σωστά τον έκαστο ασθενή και θα πρέπει να γίνεται με κανόνες που υποδεικνύει ο γιατρός. **Η άναγωγή του πιεσόμετρου σε παιχνίδι ή ο έθισμός στην μέτρηση της πίεσης είναι επιβλαβείς συνήθειες.**

5. *Έχω ακούσει ότι το κρασάκι κάνει καλό στην καρδιά και άρα μπορώ να πίνω καθημερινά όσο θέλω.*

**Απάντηση:** Η κατανάλωση του κρασιού ή οποιουδήποτε άλλου αλκοολούχου ποτού θα πρέπει να γίνεται με μέτρο. Η καθημερινή υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει δραματικά την αρτηριακή πίεση. Η σύσταση είναι η λήψη ενός, **τό πολύ δυό** κερασμάτων αλκοολούχου ποτού την ημέρα. Οι γυναίκες θα πρέπει να μένουν στο ένα κέρασμα.

6. *Έχω διαγνωσθεί με υπέρταση προ Ζετίας. Ο γιατρός μου έβαλε να παίρνω καθημερινά κάποια φάρμακα και η πίεσή μου είναι πλέον φυσιολογική. Σκέφτομαι να κόψω τα φάρμακα, εφόσον πλέον δεν έχω υπέρταση.*

**Απάντηση:** Η υπέρταση είναι χρόνια νόσος, που συνοδεύει τους πάσχοντες σε όλη τους τη ζωή. Συνήθως με διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής σε υπέρτασικά άτομα επανέρχεται η αρτηριακή πίεση σε υψηλά και επιβλαβή επίπεδα. Ποτέ δεν διακόπτουμε την φαρμακευτική μας αγωγή, αν δεν συμβουλευτούμε το γιατρό μας. Με ιατρική σύσταση, υπάρχουν σπάνιες περιπτώσεις που η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να διακοπεί, και άλλες που η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να μειωθεί, να παραμείνει σταθερή ή τέλος να αυξηθεί. ●