

Αρτηριακή υπέρταση, αντιμετωπίστε την ύπουλη αυτή ασθένεια

Όσα πρέπει να γνωρίζετε από την Κλινική και Επεμβατική Καρδιολόγο Dr. Carolin Sonne

ΥΓΕΙΑ

18/04/2018



Η αρτηριακή υπέρταση αναπτύσσεται ύπουλα. Συχνά η σοβαρότητα της κατάστασης γίνεται αντιληπτή αφού πρώτα εκδηλωθούν κάποιες συνέπειες, όπως για παράδειγμα ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Εννοείται, ωστόσο, ότι δεν πρέπει να φτάσουμε σε αυτό το σημείο.

Αρτηριακή υπέρταση ονομάζεται η ασθένεια όπου η αρτηριακή πίεση κυμαίνεται σταθερά σε υψηλά επίπεδα. Λόγω της μόνιμης υψηλής πίεσης η καρδιά αναγκάζεται να «δουλεύει» πιο εντατικά για να λειτουργεί το κυκλοφορικό. Ως γενική τιμή αναφοράς για τη διάγνωση της «αρτηριακής υπέρτασης» ισχύει η διεθνώς αναγνωρισμένη οριακή τιμή

των 140/90 mmHg. Η αρτηριακή υπέρταση είναι διαδεδομένο φαινόμενο καθώς στις μεγαλύτερες ηλικίες η συχνότητά της αυξάνεται έως και 80%.

Η αρτηριακή υπέρταση παραμένει συχνά για πολύ καιρό ανεξιχνίαστη. Οι περισσότεροι ασθενείς ζούνε για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα με αρτηριακή υπέρταση, χωρίς να νιώθουν κάποιες ενοχλήσεις ή κάποια συμπτώματα. Αυτό ακριβώς όμως είναι που κάνει την υπέρταση τόσο επικίνδυνη.

Γιατί και μόνο οι ελαφρά αυξημένες τιμές της αρτηριακής πίεσης για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορούν να βλάψουν μακροπρόθεσμα το αγγειακό σύστημα, ιδιαίτερα αν οι ασθενείς είναι επιβαρυνμένοι και με περαιτέρω παράγοντες κινδύνου, όπως οι αυξημένες τιμές της χοληστερίνης, ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριοσκλήρυνση, η κατάσταση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο ή έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Σε αυτήν την περίπτωση γίνεται λόγος και για «ατομικό καρδιαγγειακό κίνδυνο», κάτι που θα πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν στην επιλογή της εκάστοτε θεραπείας για την αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης.

Τι είναι η αρτηριακή πίεση;

Η αρτηριακή πίεση είναι η πίεση με την οποία η καρδιά ωθεί το αίμα μέσω του αγγειακού συστήματος. Η αρτηριακή πίεση μετριέται με δύο τιμές (μεγάλη και μικρή) σε mmHg (χιλιοστά στήλης υδραργύρου). Η μεγάλη τιμή που αναφέρεται πρώτη περιγράφει την συστολική πίεση, δηλαδή την πίεση που επικρατεί στις αρτηρίες όταν η καρδιά συστέλλεται για να στείλει το αίμα στις αρτηρίες. Η δεύτερη μικρή τιμή περιγράφει τη διαστολική πίεση, την τιμή δηλαδή που επικρατεί στις αρτηρίες, όταν η καρδιά χαλαρώνει (διαστέλλεται), γεμίζοντας πάλι με αίμα. Η ιδανική τιμή της αρτηριακής πίεσης βρίσκεται στα 120/80 mmHg.



Αιτίες και παράγοντες κινδύνου της αρτηριακής υπέρτασης

Στις περισσότερες περιπτώσεις η αιτία της υπέρτασης παραμένει αδιευκρίνιστη. Συχνά δεν μπορεί να ανιχνευτεί μια οργανική αιτία για την αρτηριακή υπέρταση. Τότε ο γιατρός κάνει λόγο για «πρωτογενής υπέρταση». Ωστόσο το μακροχρόνιο στρες, η παχυσαρκία, η καθιστική ζωή, η κληρονομική προδιάθεση και η αυξημένη κατανάλωση αλατιού μπορούν να ευνοήσουν την δημιουργία της υπέρτασης.

Γίνεται λόγος για «δευτεροπαθή υπέρταση» όταν η αρτηριακή υπέρταση είναι η συνέπεια κάποιας άλλης βασικής ασθένειας. Τέτοιες παθήσεις είναι η χρόνια νεφροπάθεια, η στένωση των νεφρικών αρτηριών, οι διαταραχές ύπνου, όπως η αποφρακτική υπνική άπνοια, και παθήσεις που ευθύνονται για τις ορμονικές διαταραχές. Ακόμη και φάρμακα, όπως αντισυλληπτικά που λαμβάνονται από το στόμα, κορτικοστεροειδή και αντιρευματικά φάρμακα, μπορούν να προκαλέσουν αρτηριακή υπέρταση.

Συμπτώματα της αρτηριακής υπέρτασης

Η αρτηριακή υπέρταση είναι ύπουλη και, επί χρόνια και ολόκληρες δεκαετίες, μπορεί να μην γίνεται αντιληπτή. Παρ' όλα αυτά και μια σταθερή, ελαφριά αρτηριακή υπέρταση (130/80 -130/85 mmHg) μπορεί να βλάψει μακροπρόθεσμα μεμονωμένα όργανα και το καρδιαγγειακό σύστημα.

Συχνά τα συμπτώματα υποβαθμίζονται ως γενική αδιαθεσία ή ευαισθησία στις καιρικές μεταβολές.

Γι' αυτό και σε περιπτώσεις συχνά εμφανιζόμενων συμπτωμάτων όπως:

- πονοκέφαλος
- ίλιγγος
- ρινορραγία
- ταχυκαρδία ή καρδιακή αρρυθμία
- κόπωση
- έξαψη
- λαχάνιασμα λόγω σωματικής προσπάθειας, συστήνεται να πηγαίνουμε για μέτρηση της αρτηριακής πίεσης στο γιατρό.

Αν είναι αυξημένη τότε θα πρέπει η μέτρηση να επαναληφθεί άλλη μια φορά σε κάποια διαφορετική χρονική στιγμή. Ακριβές αποτέλεσμα μπορεί να μας δώσει μια 24ωρη καταγραφή με τη βοήθεια ενός φορητού πιεσόμετρου.

Συχνές εξετάσεις για την αρτηριακή υπέρταση



Εφόσον διαπιστωθεί μια αρτηριακή υπέρταση, εκτός από ένα ακριβές ιστορικό εξέλιξης της ασθένειας και την κλινική εξέταση του σώματος, σημαντικές περαιτέρω εξετάσεις για την εκτίμηση του ατομικού κινδύνου του ασθενούς συνιστούν οι εξετάσεις ούρων και αίματος (μεταξύ άλλων λιπίδια του αίματος, σάκχαρο αίματος και δείκτες νεφρικής λειτουργίας), ένα ΗΚΓ και, κατά περίπτωση, ένα τεστ-κοπώσεως, ένα triplex-καρδιάς, ένα υπερηχογράφημα των καρωτίδων και μια απεικόνιση υπνικής άπνοιας.

Αρτηριακή υπέρταση και οι συνέπειές της

Η αρτηριακή υπέρταση βρίσκεται εδώ και καιρό στη λίστα με τις 10 πιο επικίνδυνες ασθένειες παγκοσμίως. Οι επιπτώσεις μιας, μόνιμα, αυξημένης αρτηριακής πίεσης ποικίλουν, έχουν όμως την κοινή τους προέλευση, κατά βάση, σε μια βλάβη των αιμοφόρων αγγείων. Λόγω της συνεχούς αυξημένης πίεσης στις αρτηρίες αρχίζει νωρίτερα η φυσική γήρανση των αγγείων και προχωράει ταχύτερα. Οι αρτηρίες παθαίνουν πρόωρη αρτηριοσκλήρυνση και χάνουν εξ αυτού την ελαστικότητά τους.

Εξαιτίας αυτού η καρδιά αναγκάζεται να «δουλεύει» ακόμη πιο σκληρά από πριν. Κατά την περαιτέρω εξέλιξη στενεύουν αρχικά τα μικρά αγγεία ολοένα περισσότερο ή και φράζουν πλήρως. Στις υποεξυπηρετούμενες περιοχές της καρδιάς, των νεφρών ή του εγκεφάλου ακολουθούν βαριές βλάβες των αγγείων. Εφόσον φράξουν μεγαλύτερα αγγεία, αυτό έχει ως συνέπειες τη στεφανιαία νόσο της καρδιάς, το έμφραγμα του μυοκαρδίου, την καρδιακή ανεπάρκεια και το εγκεφαλικό επεισόδιο. Και οι καρδιακές αρρυθμίες, όπως η κολπική μαρμαρυγή, μπορούν να κάνουν την εμφάνισή τους, ως συνέπεια της αρτηριακής υπέρτασης.

Εξ αυτών προκύπτει: η αρτηριακή υπέρταση πρέπει να αντιμετωπιστεί θεραπευτικά ώστε να ρίξει την αυξημένη πίεση και να αποτρέψει τις θανατηφόρες παρεπόμενες νόσους.

Η θεραπεία της αρτηριακής υπέρτασης

Η επιλογή του τύπου θεραπείας εξαρτάται κατά περίπτωση ατομικά από τον συνολικό καρδιαγγειακό κίνδυνο του εκάστοτε ασθενή με αρτηριακή υπέρταση. Γι' αυτόν το λόγο ο γιατρός θα συμπεριλάβει εξίσου στις εξετάσεις του τις αντίστοιχες προηγούμενες ή παρεπόμενες νόσους, όπως νεφρική ανεπάρκεια ή διαβήτη, καθώς και την εμφάνισή τους στην οικογένεια, όσο και τις καθημερινές και διατροφικές συνήθειες για να προτείνει στη συνέχεια μια ατομική θεραπεία.

Η θεραπεία της αρτηριακής υπέρτασης περιλαμβάνει αλλαγή του τρόπου ζωής (υγιεινή διατροφή, κίνηση και μείωση άγχους) και ειδικά φάρμακα. Υπάρχουν διάφορα φάρμακα για συνταγογράφηση, από τα οποία θα επιλέξει κατά περίπτωση ο γιατρός τα κατάλληλα για τον ασθενή.

Η φαρμακευτική θεραπεία θα πρέπει συνήθως να συνεχίζεται σε μόνιμη βάση για πολλά χρόνια, αν όχι εφ' όρου ζωής. Πολλοί ασθενείς σταματούν αυθαίρετα τα φάρμακα μόνοι τους, αν η πίεση του αίματος επανέλθει πάλι στις κανονικές τιμές.

Στο πλαίσιο αυτό ξεχνούν ότι πρόκειται για τα φάρμακα που καθοδηγούν την αποσυntonισμένη αρτηριακή πίεση. Η συνέπειες είναι καταστροφικές. Η αρτηριακή πίεση αυξάνεται πάλι, η κατάσταση των οργάνων, των αγγείων και της καρδιάς συνεχίζουν να επιδεινώνονται.

Ποτέ δεν είναι αργά για την πρόληψη! Το ιδανικό βέβαια είναι η αρτηριακή πίεση να μείνει κανονική για πάντα. Αν ωστόσο κάποια μέρα ανέβει, τότε είναι ο καιρός να εξετάσετε και να «περιθάψετε» προσεκτικότερα την καρδιά και την κυκλοφορία του αίματος.



Dr. med. Carolin Sonne, Κλινική και Επεμβατική Καρδιολόγος. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.carolinsonne.com, fb: <https://www.facebook.com/Dr.Sonne>.