

Αρτηριακή υπέρταση και σύγχρονη αντιμετώπισή της

Χρυσάνθος Ζαμπούλης

Ομότιμος Καθηγητής Παθολογίας ΑΠΘ

Η αρτηριακή υπέρταση αποτελεί ένα από τα μείζονα προβλήματα της δημόσιας υγείας, καθώς περισσότερα από 1 δισεκατομμύρια άτομα παγκοσμίως έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση. Η συχνότητά της αυξάνεται με την ηλικία και αναμένεται να αποτελέσει ακόμη σημαντικότερο πρόβλημα λόγω της γήρανσης του πληθυσμού, ιδιαίτερα στο δυτικό κόσμο. Παράλληλα, η αύξηση της παχυσαρκίας και η υιοθέτηση του δυτικού τρόπου ζωής στις αναπτυσσόμενες χώρες αναμένεται να επιδεινώσει περαιτέρω τη συχνότητα της υπέρτασης.

Η αρτηριακή υπέρταση προκαλεί βλάβες στην καρδιά (έμφραγμα μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια), τον εγκέφαλο (εγκεφαλικά επεισόδια), τους νεφρούς (χρόνια νεφρική ανεπάρκεια) και τα μάτια. Υπολογίζεται ότι περίπου 8 εκατομμύρια θάνατοι ετησίως οφείλονται στην υπέρταση, δηλαδή κάθε χρόνο «εξαφανίζεται» μία χώρα σαν την Ελλάδα από το χάρτη. Παράλληλα, οι επιπλοκές της υπέρτασης έχουν τεράστιο οικονομικό κόστος, δυσβάσταχτο για τα ασφαλιστικά ταμεία. Δικαίως λοιπόν η υπέρταση χαρακτηρίζεται ως «σιωπηλός δολοφόνος».

Η αντιμετώπιση της υπέρτασης συνίσταται στην αλλαγή του τρόπου ζωής και τη φαρμακευτική θεραπεία. Η αλλαγή του τρόπου ζωής περιλαμβάνει τον περιορισμό του αλατιού (ιδιαίτερα αυτού που είναι ‘κρυμμένο’ στις τροφές), την απώλεια βάρους, τη σωματική άσκηση και τη διακοπή του καπνίσματος. Η φαρμακευτική θεραπεία βασίζεται σε μία πληθώρα περισσότερων από 100 φαρμακευτικών ουσιών που ανήκουν σε 10 μεγάλες κατηγορίες. Τα αντιυπερτασικά φάρμακα είναι αποτελεσματικά και έχουν λίγες ανεπιθύμητες ενέργειες. Η σωστή χρησιμοποίησή τους όσο το δυνατόν ταχύτερα («όσο ταχύτερα τόσο καλύτερα») και η ευρύτερη χρήση τους θα οδηγήσουν σε σημαντική ελάττωση των επιπλοκών της υπέρτασης.

Με βάση τα παραπάνω, είναι αδήριτη ανάγκη να υπάρξει ευρεία και συστηματική ενημέρωση των ασθενών για τους κινδύνους της υπέρτασης και την αλλαγή του τρόπου ζωής και πληρέστερη επιμόρφωση των ιατρών για την ταχύτερη και ευρύτερη χρήση των αντιυπερτασικών φαρμάκων, με σκοπό την αντιμετώπιση αυτής της σύγχρονης πανδημίας.