

Ποια είναι η σωστή πίεση σε κάθε ηλικία;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υψηλότερες τιμές αρτηριακής πίεσεως επιδρούν αρνητικά στην υγεία μας. Ποια είναι η 'σωστή πίεση για κάθε ηλικιακή ομάδα.

Το αίμα έχει πίεση κατά τη μεταφορά του στο σώμα μας, που μπορούμε εύκολα να μετρήσουμε σε κάποια από τις κεντρικές αρτηρίες, συνηθέστερα στην αρτηρία του βραχίονα. Κατά τη μέτρηση αυτή καταγράφεται μία μέγιστη τιμή, η «μεγάλη» (συστολική) πίεση και μία ελάχιστη τιμή, η «μικρή» (διαστολική) πίεση σε χιλιοστά της στήλης υδραργύρου.

Η πίεση του αίματος (αρτηριακή πίεση) μεταβάλλεται διαρκώς ανάλογα με την κατάσταση του σώματος και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η ελαστικότητα των αρτηριών, ρυθμιστικούς μηχανισμούς του νευρικού μας συστήματος και λειτουργία των νεφρών.

Μακροχρόνια υψηλές τιμές πίεσεως επιδρούν αρνητικά στην υγεία των αρτηριών και αυξάνουν την πιθανότητα να εμφανιστεί έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα όρια της μέσης αρτηριακής πίεσεως πέραν των οποίων συμβαίνουν περισσότερα εμφράγματα και εγκεφαλικά είναι αυτά που καθορίζουν την «σωστή» πίεση, η οποία διαφέρει ανάλογα με την ηλικία. Στην πραγματικότητα λοιπόν «σωστή» είναι η πίεση που μειώνει την πιθανότητα να νοσήσουμε στο μέλλον.

Πέρασαν πολλά χρόνια πριν διαπιστώσουμε πως υψηλότερες τιμές αρτηριακής πίεσεως επιδρούν αρνητικά στην υγεία μας. Ο Πρόεδρος Ρούζβελτ ήταν σε αναπηρικό καροτσάκι μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο και οι θεράποντες ιατροί του

διαφωνούσαν αν πρέπει να μειωθούν τα επίπεδα της συστολικής αρτηριακής του πίεσης, η οποία ήταν 180 με 190 χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (δηλαδή «μεγάλη» πίεση 18 με 19).

Χρειάστηκε μια σειρά μελετών, στις οποίες παρακολουθήσαμε χιλιάδες ανθρώπους για δεκαετίες, συσχετίζοντας τις συνήθειες μετρήσεις της πίεσής τους (αλλά και της χοληστερίνης τους και τις συνήθειές τους, όπως κάπνισμα και διατροφή) με την εμφάνιση κάποιου εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου. Χάρης σε αυτές τις μελέτες μπορούμε σήμερα να συστήνουμε τη «σωστή» πίεση για κάθε ηλικιακή ομάδα.

Συγκεκριμένα:

Ενήλικες άνδρες και γυναίκες, μέχρι την ηλικία των 60 ετών, δεν πρέπει να έχουν τον μέσο όρο των τιμών της αρτηριακής τους πίεσης σε επίπεδα μεγαλύτερα των 140/90 χιλιοστών της στήλης υδραργύρου (δηλαδή πάνω από 14 «μεγάλη» πίεση και 9 «μικρή»).

Μετά τα 60 έτη, το όριο της «μεγάλης» (συστολικής) πιέσεως ανεβαίνει στα 150 χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (δηλαδή πάνω από 15 θεωρείται υψηλή) και παραμένει έτσι και μετά τα 80 έτη. Άρα τα 150/90 χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (15 «μεγάλη» και 9 «μικρή») είναι τα όρια της πιέσεως για υπερήλικες.

Σωστές τιμές σε παιδιά και εφήβους

Και οι νεώτεροι; Ποιες είναι οι «σωστές» τιμές πιέσεως σε παιδιά και εφήβους; Υπάρχουν συστάσεις και για αυτές τις ηλικιακές ομάδες, παρόλο που δεν έχουμε μελέτες που συσχετίζουν τις τιμές της αρτηριακής πίεσης με την αρρώστια, όπως στους ενήλικες.

Η «λάθος» πίεση σε παιδιά και εφήβους προκύπτει από την απομάκρυνσή της από τον μέσο όρο των πιέσεων για τη συγκεκριμένη ηλικία, φύλο και ύψος, με βάση σχετικές καταγραφές. Δεν υπάρχει λοιπόν «σωστή» τιμή πιέσεως, όπως στους ενήλικες, δηλαδή ένα γενικό όριο που ακολουθείται από όλους, με διαφοροποιήσεις έστω, όσο μεγαλώνει η ηλικία.

Υπάρχουν ανώτερες τιμές αρτηριακής πίεσεως, με βάση σχετικούς πίνακες, που μεταβάλλονται ανά έτος ηλικίας. Για παράδειγμα ένα δεκάχρονο αγόρι μέσου ύψους δεν πρέπει να ξεπερνά τα 120/80 χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (12 «μεγάλη», 8 «μικρή») και μια δεκαεξάχρονη κοπέλα τα 135/90 (13,5 «μεγάλη», 9 «μικρή»). Σε κάθε περίπτωση οι «σωστές» τιμές πίεσεως σε παιδιά και εφήβους είναι μικρότερες από αυτές των ενηλίκων.

Σπανός Ν. Βασίλειος Γράφει: *Σπανός Ν. Βασίλειος Καρδιολόγος*

Πηγή: iatronet.gr