



Οι

προσπάθειες μας δεν πρέπει να επικεντρώνονται μόνο στο να μειώσουμε τη ψηλή πίεση όταν αυτή εκδηλωθεί. Είναι απαραίτητο να λαμβάνουμε όλα εκείνα τα μέτρα, που θα βοηθήσουν στην πρόληψη της επικίνδυνης αυτής κατάστασης.

Η ψηλή πίεση είναι μια σοβαρή χρόνια πάθηση. Μπορεί να προκαλέσει καρδιομεγαλία με καρδιακή ανεπάρκεια, εγκεφαλικό επεισόδιο και βλάβες στους νεφρούς με νεφρική ανεπάρκεια.

Εκείνο που καθιστά την ψηλή πίεση μια ύπουλη κατάσταση είναι το γεγονός ότι

μπορεί να υπάρχει, να εξελίσσεται και να δημιουργεί σοβαρές βλάβες χωρίς όμως ο ασθενής να το καταλαβαίνει.

Για το λόγο αυτό η ασθένεια αυτή έχει ονομασθεί “ο σιωπηλός δολοφόνος”. Οι βλάβες που προκαλεί σε ζωτικά όργανα (καρδία, νεφροί, αρτηρίες, μάτια, εγκέφαλο) είναι μόνιμες.

Η συχνότητα της ψηλής πίεσης ή υπέρτασης, όπως την αποκαλούν οι γιατροί, βρίσκεται σε αύξηση.

Η αύξηση της ηλικίας ευνοεί την εμφάνιση υπέρτασης. Όμως δυστυχώς βλέπουμε σήμερα ότι όλο και περισσότεροι νέοι, ακόμη και έφηβοι, εκδηλώνουν τη χρόνια αυτή πάθηση.

Για τους λόγους αυτούς η ανίχνευση της νόσου είναι πολύ σημαντική. Πολύ σημαντικότερη είναι όμως η πρόληψη της πάθησης.

Πώς μπορούμε να προλάβουμε την εμφάνιση ψηλής πίεσης;

Μερικοί απλοί, φυσικοί τρόποι, χωρίς φάρμακα, συμβάλλουν αποτελεσματικά στην πρόληψη και στη θεραπεία της ψηλής πίεσης:

Μειώστε το άλας στη διατροφή σας: Το άλας βρίσκεται παντού μέσα σε αυτά που τρώμε καθημερινά. Ακόμη και εάν εμείς δεν βάζουμε άλας στο φαγητό μας, οι ποσότητες που απορροφούμε κάθε μέρα είναι πολύ περισσότερες από αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Τα έτοιμα φαγητά, τα αλλαντικά, οι σάλτσες, οι ελιές, τα τυριά, το χαλούμι είναι φορτωμένα με αλάτι.

Κανονικά δεν πρέπει να παίρνουμε περισσότερα από 2 γραμμάρια αλάτι κάθε μέρα. Για τους λόγους αυτούς θα πρέπει να κοιτάζουμε τις ετικέτες των έτοιμων τροφίμων που αγοράζουμε, να μη βάζουμε επιπρόσθετο αλάτι στο φαγητό και κατά το μαγείρεμα το προστιθέμενο αλάτι να είναι όσο το δυνατό πιο λίγο. Και ας μη ξεχνούμε ότι σχεδόν όλα τα τρόφιμα στη φυσική τους κατάσταση, περιέχουν κάποια ποσότητα αλατιού.

Εξασκηθείτε: Η γυμναστική, η τακτική σωματική εξάσκηση βελτιώνουν το μεταβολισμό, βοηθούν το καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθούν στην πρόληψη της ψηλής πίεσης.

Ρωτήστε το γιατρό σας εάν η κατάστασή σας το επιτρέπει, αρχίστε σταδιακά και προσπαθήστε να κρατήσετε ένα ρυθμό με σωματική εξάσκηση τουλάχιστο 30 λεπτών ημερησίως για τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.

Τρώτε φρούτα και λαχανικά, μειώστε το λίπος στη διατροφή σας: Με κάθε

γεύμα να τρώτε ένα επιπρόσθετο φρούτο.

Μειώστε την ποσότητα του κρέατος και αυξήστε αυτήν των λαχανικών και των φρούτων.

Τρώτε επίσης αρκετά φρούτα ή λαχανικά που περιέχουν κάλλιο, όπως οι μπανάνες ή οι ντομάτες, διότι πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι αυτό συμβάλλει στη μείωση της πίεσης.

Δοκιμάστε τουλάχιστο 2 φορές την εβδομάδα να μην τρώτε κρέας.

Να προτιμάτε γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Διώξτε τα περιττά κιλά: Οι παχύσαρκοι και οι υπέρβαροι απειλούνται άμεσα από την ψηλή πίεση. Όσο πιο ψηλός είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος τόσο πιο μεγάλος είναι ο κίνδυνος για ψηλή πίεση.

Ο ΔΜΣ υπολογίζεται σαν το πηλίκο του βάρους σώματος (B) με μονάδα μέτρησης σε κιλά, διαιρούμενο δια του ύψους (Υ) με μονάδα μέτρησης σε μέτρα στο τετράγωνο. Δηλαδή $\Delta\text{Μ}\Sigma = B/Y^2$

Τα άτομα με δείκτη από 25 έως 29,9 είναι υπέρβαρα ενώ εκείνοι που έχουν δείκτη μεγαλύτερο από 30 είναι παχύσαρκοι.

Αρχίστε να χάνετε βάρος σταδιακά. Μειώστε τις θερμίδες που τρώτε, αρχικά κατά 300 κάθε μέρα. Συνηθίστε και μετά αφαιρέστε ακόμη 300 και στη συνέχεια προχωρήστε αργά αλλά σταθερά μειώνοντας σταδιακά τις περιττές θερμίδες που απορροφάτε καθημερινά.

Σταματήστε το κάπνισμα: Το κάπνισμα είναι μια σημαντική αιτία ψηλής πίεσης.

Κάθε τσιγάρο που καπνίζετε είναι αρκετά ισχυρό για να αυξήσει την πίεσή σας.

Όταν κάποιος καπνίσει ένα τσιγάρο, χρειάζονται από 30 έως 60 λεπτά για να επανέλθει η πίεση στο φυσιολογικό της επίπεδο.

Μην κάνετε κατάχρηση του αλκοόλ: Η ψηλή κατανάλωση αλκοολούχων ποτών αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

Στις γυναίκες συστήνεται μια καθημερινή ποσότητα αλκοόλ, όχι μεγαλύτερη από αυτήν που περιέχεται σε ένα ποτήρι μπύρας 12 ουγκιών ή ένα ποτήρι 5 ουγκιών κρασιού ή ένα ποτήρι ούισκι των 1,5 ουγκιών.

Στους άνδρες οι πιο πάνω ποσότητες μπορούν να διπλασιαστούν.

Έχει υπολογιστεί ότι ακόμη και μια μικρή μείωση της συστολικής πίεσης της

τάξης των 2 έως 5 mm Hg, μπορεί να σώζει πολλές χιλιάδες ζωές κάθε χρόνο.

Το σημαντικότερο όμως είναι κάποιος να μην παρουσιάσει καθόλου ψηλή πίεση, διότι θα εφαρμόζει μια αποτελεσματική πρόληψη βασισμένη πάνω στις πιο πάνω εισηγήσεις.

Εάν παρουσιαστεί ψηλή πίεση, τα πιο πάνω φυσικά μέτρα μπορούν να βοηθήσουν. Όμως πολύ συχνά από μόνα τους δεν είναι αρκετά και επιβάλλεται να δοθεί φαρμακευτική θεραπεία.

Εάν ένας ασθενής αναπτύξει υπέρταση, δυστυχώς είναι πολύ πιθανόν ότι θα χρειαστεί φάρμακα για όλη του τη ζωή.

Αυτό είναι κακό για την ποιότητα ζωής του και όσο πιο νέος είναι τόσο πιο δύσκολο θα είναι. Και ας μην ξεχνούμε ότι τα φάρμακα εκτός από το κόστος τους συχνά έχουν και τις παρενέργειές τους.

Πηγές: medlook.net- offsite.com.cy