

9 σημάδια, που «κρύβουν» υψηλή πίεση

/ Γενικά Θέματα



Μήπως έχετε δείγματα υπέρτασης; Η υψηλή αρτηριακή πίεση, μπορεί να

δημιουργήσει μια σειρά προβλημάτων στην υγεία, γι αυτό καλό είναι να εντοπιστεί έγκαιρα και να αντιμετωπιστεί φαρμακευτικά.

Μεγάλο ποσοστό ατόμων παγκοσμίως πάσχει από υψηλή πίεση, αλλά λίγοι είναι εκείνοι που τελικά το γνωρίζουν ότι πάσχουν. Πιο λίγοι δε, είναι ακόμα εκείνοι που λαμβάνουν θεραπευτική αγωγή για την υπέρταση, αφού μάλλον υποτιμάται η σοβαρότητά της.

Πιο συγκεκριμένα δεν είναι λίγοι εκείνοι που λαμβάνουν μεν αντιυπερτασική αγωγή, αλλά τη διακόπτουν μετά από λίγο, καθώς δεν την κρίνουν εν τέλει απαραίτητη, ενώ σύμφωνα με τις στατιστικές το 85% των ασθενών δεν συμμορφώνονται καν με τις οδηγίες του γιατρού.

Δεν είναι ίσως ευρέως γνωστό, πως η «ανυπακοή» στο θέμα της υπέρτασης, μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις σε ζωτικά όργανα του οργανισμού, όπως είναι η καρδιά, οι νεφροί, ο εγκέφαλος και τα μάτια.

Για την καλή λειτουργία, λοιπόν, του συνόλου του οργανισμού και προστασία των επιμέρους οργάνων, δεν πρέπει να αντιμετωπίζετε ελαφρά το θέμα της υψηλής αρτηριακής πίεσης, αλλά να φροντίζετε επιμελώς για τη διατήρησή της σε φυσιολογικά επίπεδα.

Η πίεση ενός υγιούς ατόμου είναι 120/80. Αν αυτοί οι αριθμοί ξεπεράσουν τους 140/90, τότε ανήκετε μάλλον στην κατηγορία των υπερτασικών και πρέπει άμεσα να δράσετε. Μεταξύ δε των 120 και 140 παλμών, είναι το προϋπερτασικό στάδιο το οποίο μπορεί να ρυθμιστεί με φυσικούς τρόπους αντιμετώπισης όπως είναι η άσκηση, η χαμηλή κατανάλωση αλατιού, το κόψιμο του τσιγάρου και η σωστή διατροφή.

Πώς όμως θα μάθετε αν όντως πάσχετε από υψηλή πίεση;

Πριν απευθυνθείτε στο γιατρό σας, παρατηρήστε πρώτα το σώμα σας και διαπιστώστε πρώτα οι ίδιοι αν πάσχετε από υπέρταση. Ωστόσο, ακόμα μια δυσκολία στην αντιμετώπιση της υπέρτασης είναι ότι δεν έχει ιδιαίτερα συμπτώματα ή δεν έχει συμπτώματα που να συνδέονται ευθέως με αυτή.

Τέτοια είναι ο πονοκέφαλος, η ρινορραγία, οι ζαλάδες, οι εξάψεις και το αίσθημα της κούρασης, τα οποία είναι πολύ πιθανό να εμφανίζονται και σε ένα υγιές άτομο με πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα. Εάν όμως αυτά τα συμπτώματα εμφανίζονται σε υπερτασικούς ασθενείς, που δεν έχουν μεριμνήσει για την κατάστασή τους, τότε σημάδια όπως είναι η ναυτία, οι οξείς πονοκέφαλοι, ο εμετός, το λαχάνιασμα και η θολή όραση είναι αποτελέσματα βλαβών, που έχουν προκληθεί από την υπέρταση

σε ζωτικά όργανα, όπως ο εγκέφαλος, τα μάτια, η καρδιά και οι νεφροί.

Καλό είναι, λοιπόν, να έχετε υπόψη σας τα παρακάτω συμπτώματα, όχι για να πανικοβληθείτε, αλλά για να κλείσετε ένα προληπτικό ραντεβού με το γιατρό σας:

- 1. Δύσπνοια**
- 2. Πονοκέφαλος**
- 3. Ρινορραγία**
- 4. Κούραση και νύστα**
- 5. Σύγχυση**
- 6. Εμβοές**
- 7. Εμετός**
- 8. Έντονη εφίδρωση**
- 9. Θολή όραση**

Τέλος, μην θεωρείτε δεδομένο πως αν δεν παρουσιάζετε τα παραπάνω συμπτώματα δεν είστε υποψήφιος υπερτασικός, αφού το κύριο χαρακτηριστικό της υπέρτασης εξακολουθεί να είναι η απουσία των συμπτωμάτων. Το μόνο που έχετε να κάνετε για να είστε σίγουροι για την καλή πορεία της υγείας σας είναι να ελέγχετε τακτικά την πιεσή σας, σπίτι ή στο φαρμακείο, και να διάγετε υγιεινό τρόπο ζωής.

Πηγή: clickatlife.gr