6 Μαρτίου 2017

Μήπως βρίσκεστε στη “γκρίζα ζώνη” της προϋπέρτασης;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Πολύ

συχνά γιατροί και ερευνητές χαρακτηρίζουν την υπέρταση ως “νόσο της ευημερίας”, υπονοώντας πως έχει πάρει στοιχεία επιδημίας σε περιοχές του κόσμου όπου οι άνθρωποι έχουν υψηλότερο βιοτικό επίπεδο. Ωστόσο, με μια πιο αναλυτική ματιά φαίνεται πως αυτό δεν ισχύει καθώς η υπέρταση, και γενικότερα οι καρδιαγγειακές νόσοι, εμφανίζονται πλέον όλο και συχνότερα και στις αναπτυσσόμενες χώρες. Επιπλέον, οι ειδικοί βάζουν ένα νέο όρο στη ζωή μας και την πρόληψη της καλής υγείας, την προϋπέρταση.

Μήπως ανήκετε στη γκρίζα ζώνη της προϋπέρτασης;

Η προϋπέρταση, ή αλλιώς μία μέτρηση στην “γκρίζα ζώνη” ανάμεσα στη φυσιολογική αρτηριακή πίεση (κάτω από 120/80 mm Hg) και την υψηλή (πάνω από 139/89 mm Hg), αυξάνει κατά 66%τον κίνδυνο πρόκλησης εγκεφαλικού επεισοδίου, επισημαίνουν Κινέζοι ερευνητές. Αυτό αποτελεί πλέον αιτία ανησυχίας για τους ειδικούς, έχοντας μάλιστα ως δεδομένο πως η συγκεκριμένη κατάσταση αφορά όλο και περισσότερους ανθρώπους σε όλο και νεότερες ηλικίες, προειδοποιεί ο εκπρόσωπος της Αμερικανικής Καρδιολογικής Ένωσης, Daniel Lackland, Ph.D. Για την ακρίβεια, σε πρόσφατη έρευνα υποδεικνύεται ότι σχεδόν το ένα τέταρτο των γυναικών ηλικίας 20-44 ετών είναι προϋπερτασικό!

Τι ευθύνεται για την αύξηση της υπέρτασης στον κόσμο;

Το πιθανότερο είναι πως οι γενικότερες αλλαγές στον τρόπο ζωής μας παίζουν σημαντικό ρόλο στην αυξημένη εμφάνιση της υπέρτασης. Η μεγαλύτερη διαθεσιμότητα εύκολου και γρήγορου φαγητού μας έχει οδηγήσει σε μειωμένη κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης, σε αυξημένη πρόσληψη αλατιού, λιπαρών και σακχάρων και θερμίδων. Οι διατροφικές αυτές αλλαγές δεν έγιναν από τη μία μέρα στην άλλη αλλά σταδιακά και συνοδεύτηκαν από μειωμένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας έχοντας τελικά ως αποτέλεσμα ένα μεγάλο ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού με παχυσαρκία και τάση για διαβήτη.

Σε όλο τον κόσμο σχεδόν ένα 1 δις άνθρωποι –ή χονδρικά, το ένα τέταρτο του συνολικού ενήλικου πληθυσμού– έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση και ο αριθμός αυτός έχει αυξητική τάση. Στο Ηνωμένο Βασίλειο πιστεύεται πως η υψηλή αρτηριακή πίεση πλήττει πάνω από 16 εκατομμύρια ανθρώπους. Μόνο στη Βρετανία, το 34% των ανδρών και το 30% των γυναικών, έχουν αυξημένη αρτηριακή πίεση (πάνω από 140/90mmHg) ή παίρνουν θεραπεία για υπέρταση. Στις μεγαλύτερες ηλικίες η αυξημένη αρτηριακή πίεση είναι ακόμη συχνότερη και επηρεάζει πάνω από το μισό των ανθρώπων άνω των 60 ετών.

Αν εσείς, ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας, έχετε πρόσφατα διαγνωστεί με υψηλή αρτηριακή πίεση, δεν είστε μόνοι. Η υπέρταση προσβάλει σχεδόν 1 δισεκατομμύριο ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Τα καλά νέα

Η εγρήγορση των γιατρών και των ειδικών της υγείας για την απειλή της αυξημένης αρτηριακής πίεσης στην υγεία μας κάνει όλο και συχνότερο τον έγκαιρο εντοπισμό της, προτού προλάβει να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στη λειτουργία του οργανισμού. Αντίστοιχα, η ενημέρωση του κοινού έχει επίσης συντελέσει στον έγκαιρο εντοπισμό της υπέρτασης και στην έναρξη της ανάλογης θεραπείας. Επιπλέον, γνωρίζοντας πια τη σημασία της υπέρτασης ως παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, το επιτρεπτό όριο έχει κατέβει ακόμη χαμηλότερα. Αυτό σημαίνει πως πολύ περισσότεροι άνθρωποι, που μέχρι πρόσφατα δεν θεωρούταν πως έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, σήμερα μαθαίνουν πως είναι υπερτασικοί.

Πηγή: capital.gr