

Στεφανιαία Νόσος και Αρτηριακή Υπέρταση

Η Αρτηριακή Υπέρταση, δηλαδή η κατάσταση αυξημένων πιέσεων του αίματος στις αρτηρίες, αποτελεί επιβαρυντικό παράγοντα για τα αγγεία. Συντελεί στην ενίσχυση της αθηροσκλήρωσης και έτσι συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης ή επιδείνωσης της στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, οι αυξημένες πιέσεις υποχρεώνουν την καρδιά σε εντονότερη λειτουργία η οποία με τη σειρά της προκαλεί υπερτροφία (μεγάλη δηλαδή αύξηση του μεγέθους της καρδιάς) και τελικά επιπρόσθετη καρδιαγγειακή επιβάρυνση.

Ποιοι είναι οι στόχοι ρύθμισης της αρτηριακής πίεσης;

Συστολική («μεγάλη») αρτηριακή πίεση: Μικρότερη από **140**. Αν συνυπάρχει Σακχαρώδης Διαβήτης ή Χρόνια Νεφρική Νόσος τότε η συστολική αρτηριακή πίεση πρέπει να είναι κάτω από 130

Διαστολική («μικρή») αρτηριακή πίεση: Μικρότερη από **90**. Αν συνυπάρχει Σακχαρώδης Διαβήτης ή Χρόνια Νεφρική Νόσος τότε η διαστολική αρτηριακή πίεση πρέπει να είναι κάτω από 80

Τρόποι αντιμετώπισης της αρτηριακής υπέρτασης

Προκειμένου να ρυθμίσετε σωστά την αρτηριακή σας πίεση χρειάζεται να ακολουθήσετε τα παρακάτω μέτρα:

- Ελάττωση της κατανάλωσης αλατιού με τις τροφές.
- Αντιμέτωπιση της παχυσαρκίας.
- Εφαρμογή προγράμματος τακτικής σωματικής άσκησης.
- Περιορισμένη κατανάλωση αλκοόλ, καφέ.
- Σωστή λήψη της φαρμακευτικής αγωγής

