

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Θέσεις ομοφωνίας της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας

Hypertension. 2013; 61: 1360-1383

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΔΕΙΞΗΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ	ΣΧΟΛΙΑ
Υπερβατικός διαλογισμός	Θα μπορούσε να συνυπολογίζεται στην κλινική πρακτική για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης	IIb Η θεραπεία μπορεί να θεωρηθεί ως αποδεκτή Χρειάζονται περισσότερες μελέτες	B Μελετήθηκε σε μικρό αριθμό ασθενών Στοιχεία από μία τυχαioποιημένη μελέτη ή από μη τυχαioποιημένες έρευνες	Μέση μείωση της συστολικής πίεσης κατά 4,3mmHg και της διαστολικής κατά 3,1mmHg
Άλλες τεχνικές διαλογισμού (Στοχαστικές μορφές: Zen, Mindfulness, κ.α)	Δεν συσιστώνται στην κλινική πρακτική για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης επί του παρόντος.	III Κανένα όφελος	C Μελετήθηκαν σε πολύ μικρό αριθμό ασθενών	Η οδηγία προέκυψε λόγω των πολλών αρνητικών μελετών ή των μικτών κι αντικρουόμενων αποτελεσμάτων, καθώς και τη σπανιότητα των διαθέσιμων μελετών,
Τεχνικές βιοανάδρασης (biofeedback)	Μπορούν να εφαρμοσθούν για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Δεν έχουν καταγραφεί αξιοσημείωτοι κίνδυνοι για την υγεία από την εφαρμογή των τεχνικών αυτών.	IIb Η θεραπεία μπορεί να θεωρηθεί ως αποδεκτή Χρειάζονται περισσότερες μελέτες	B Μελετήθηκαν σε μικρό αριθμό ασθενών Στοιχεία από μία τυχαioποιημένη μελέτη ή από μη τυχαioποιημένες έρευνες	Ορισμένες πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ορισμένες τεχνικές biofeedback μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση. Η έλλειψη στοιχείων δεν επιτρέπει τη σύσταση για εφαρμογή συγκεκριμένης μεθοδολογίας στη θεραπεία της υψηλής αρτηριακής πίεσης στην κλινική πράξη.
Τεχνικές Γιόγκα	Δεν συσιστώνται στην κλινική πρακτική για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης	III Κανένα όφελος	C Μελετήθηκαν σε πολύ μικρό αριθμό ασθενών	Λόγω της έλλειψης αξιόπιστων αποτελεσμάτων μελετών και των μικτών αποτελεσμάτων από τυχαioποιημένες μελέτες, δε μπορεί να εξαχθεί κανένα σταθερό συμπέρασμα. Χρειάζονται επιπλέον μεγαλύτερες και υψηλότερης ποιότητας μελέτες .
Άλλες τεχνικές χαλάρωσης	Δεν συσιστώνται στην κλινική πρακτική για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης	III Κανένα όφελος	B Μελετήθηκαν σε μικρό αριθμό ασθενών Στοιχεία από μία τυχαioποιημένη μελέτη ή από μη τυχαioποιημένες έρευνες	

ΜΗ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ	ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΔΕΙΞΗΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ	ΣΧΟΛΙΑ
Βελονισμός	Δεν συσιστάται στην κλινική πρακτική για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης	III Κανένα όφελος	B Μελετήθηκε σε μικρό αριθμό ασθενών Στοιχεία από μία τυχαioποιημένη μελέτη ή από μη τυχαioποιημένες έρευνες	
Τεχνικές αργής αναπνοής καθοδηγούμενης από συσκευή	Είναι λογικό να εφαρμόζεται στην κλινική πρακτική για τη μείωση της ΑΠ	IIa Χρειάζονται περισσότερες μελέτες	C Μελετήθηκε σε πολύ μικρό αριθμό ασθενών	Σε περίπτωση που επιπρόσθετες μελέτες σε μεγαλύτερο πληθυσμό επιβεβαιώσουν την αποτελεσματικότητά της τεχνικής μπορεί να διεκδικήσει ακόμη ισχυρότερη σύσταση στο μέλλον

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΜΟΡΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΔΕΙΞΗΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ	ΣΧΟΛΙΑ
Δυναμική αεροβική άσκηση (Γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, χορός, ποδηλασία, κολύμπι, κ.ά.)	Συνιστάται εκτέλεση μέτριας ή υψηλής έντασης άσκησης για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, έτσι ώστε να επιτευχθεί ένας συνολικός εβδομαδιαίος χρόνος άσκησης τουλάχιστον 150 λεπτά	I Ενδείκνυται για την μείωση της αρτηριακής πίεσης	A Επαρκής τεκμηρίωση	Θα πρέπει να εφαρμόζεται από τα περισσότερα άτομα για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης αν είναι κλινικά κατάλληλοι υποψήφιοι και δεν υπάρχουν αντενδείξεις
Άσκηση δυναμικής αντίστασης	Είναι λογικό να εφαρμόζεται στην κλινική πρακτική για τη μείωση της ΑΠ	IIa Χρειάζονται περισσότερες μελέτες	B Μελετήθηκε σε μικρό αριθμό ασθενών Στοιχεία από μία τυχαioποιημένη μελέτη ή από μη τυχαioποιημένες έρευνες	Μπορεί να προκαλέσει μια μέτρια μείωση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης. Υπάρχουν μεθοδολογικοί περιορισμοί από τις σχετικά λίγες διαθέσιμες μελέτες Δεν υπάρχει καμία αντένδειξη για εφαρμογή της για τα περισσότερα άτομα με ήπια υπέρταση σταδίου I
Ισομετρική Άσκηση	Μπορεί να εφαρμοσθεί για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης	IIb Μπορεί να θεωρηθεί ως αποδεκτή Χρειάζονται περισσότερες μελέτες	C Μελετήθηκε σε πολύ μικρό αριθμό ασθενών	Αποτελέσματα από μεγαλύτερης κλίμακας και υψηλής ποιότητας μελέτες είναι απαραίτητα για να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα Θα πρέπει να αποφεύγεται μεταξύ των ατόμων με επίπεδα αρτηριακής πίεσης > 180/110 mm Hg, μέχρι να ρυθμιστεί καλύτερα η αρτηριακή τους πίεση