***ΥΠΕΡΤΑΣΗ: Η τεράστια σημασία της αλλαγής τρόπου ζωής στην αντιμετώπισή της.***

***Αθανάσιος Ι. Μανώλης***

***Συντονιστής***

***Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής Ασκληπιείου Βούλας.***

***Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Υπέρτασης***

***Πρόεδρος του Διεθνούς Συνεδρίου Υπέρτασης, Αθήνα 2014***

Πρώτο και απαραίτητο μέτρο -σύμφωνα με όλες τις διεθνείς οδηγίες- αντιμετώπισης της υπέρτασης είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής σε 3+1 σημεία. Τα τρία αφορούν μειώσεις και το ένα αύξηση.

- Μειώνουμε την πρόσληψη αλατιού, μειώνουμε το σωματικό βάρος, μειώνουμε την κατανάλωση αλκοόλ.

- Αυξάνουμε την καθημερινή άσκηση του σώματος μας.

Αυτά τα τέσσερα σημεία αντιμετωπίζουν όλο το φάσμα της υπέρτασης:

-Μπορούν να εμποδίσουν την εμφάνισή της σε όσους έχουν προδιάθεση (λειτουργούν, δηλαδή, προληπτικά).

-Επαναφέρουν σε φυσιολογικά επίπεδα την ήπια υπέρταση χωρίς να χορηγηθεί θεραπεία.

-Ρυθμίζουν την υψηλή υπέρταση σε καλύτερα επίπεδα ώστε να είναι δυνατή η μείωση των φαρμάκων.

Και είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε όλοι, τόσο οι άνθρωποι με υψηλή πίεση όσο και οι γιατροί, ότι τα φάρμακα μπορεί να είναι η εύκολη λύση αλλά δεν είναι η σωστή. Για πολλά χρόνια τα αντιυπερτασικά φάρμακα απετέλεσαν την "βολική" λύση με την οποία εξοικονομούσαμε χρόνο... για να καθόμαστε στον καναπέ και αντλούσαμε "ευχαρίστηση" εθίζοντας τη γεύση μας στο αλάτι μέχρι του σημείου να χάνει την ευαισθησία της. Τα φάρμακα όμως είναι η επιπλέον λύση μόνο όταν κάθε άλλο μέτρο βελτίωσης της υγείας ήδη αξιοποιείται. Και αυτή η τακτική εξασφαλίζει με τον καλύτερο τρόπο κάθε οργανισμό, τόσο του ίδιου του υπερτασικού όσο και του ασφαλιστικού του ταμείου.

Και επειδή οι αριθμοί είναι αδιάψευστοι μάρτυρες του τι μπορεί να προσφέρει στην πράξη η αλλαγή του τρόπου ζωής, ας δούμε μερικά από τα πορίσματα μελετών:

- Η μείωση της πρόσληψης άλατος σε 2.4 νατρίου την ημέρα -από κάθε πηγή- οδηγεί σε μείωση της αρτηριακής πίεσης από 2 ως 8 mm Hg. Δηλαδή αν κάποιος έχει πίεση 143/92 mm Hg (δηλαδή είναι υπερτασικός) μπορεί να την κατεβάσει σε  138/88 mm Hg (δηλαδή εκτός των παθολογικών ορίων).

-   Η απώλεια κιλών οδηγεί σε μείωση της αρτηριακής πίεσης από 5 ως 20 mm Hg για κάθε 10 κιλά μείωσης του σωματικού βάρους.

- Η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ σε λιγότερο από δύο ποτά την ημέρα οδηγεί σε μείωση της αρτηριακής πίεσης από 2 ως 4 mm Hg.

- Περπάτημα 30 λεπτών την ημέρα  5 ως 7 ημέρες την εβδομάδα έχει ως αποτέλεσμα μείωση της αρτηριακής πίεσης από 4 ως 9 mm Hg.

- Όταν φρούτα, λαχανικά και τροφές με χαμηλά λιπαρά αποτελούν την καθημερινή μας διατροφή η αρτηριακή πίεση μειώνεται κατά 8-14 mm Hg.

-Τέλος φαίνεται ότι η αντικατάσταση του άλατος με άλλο χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο και αυξημένης σε κάλιο οδηγεί σε μείωση της αρτηριακής πίεσης κατά 5.4 mm Hg.

Και αυτή η βελτίωση των τιμών της πίεσης -που επιτυγχάνεται με ένα σωστό τρόπο ζωής-  αντιστοιχεί στη συνήθη δράση ενός αντιυπερτασικού φαρμάκου.

Το συμπέρασμα δεν μπορεί παρά να είναι ένα: Πάσχοντες από υπέρταση και γιατροί πρέπει άμεσα να αναθεωρήσουμε τον τρόπο αντιμετώπισης της αρτηριακής πίεσης και να προχωρήσουμε στην εφαρμογή των **διεθνών οδηγιών.**