



# Ενημερωμάστε για την Υπέρταση

## Η Σημαντικότητα του Προβλήματος

Η **Αρτηριακή Υπέρταση** προσβάλλει περισσότερους από **3 στους 10 Έλληνες** τα τελευταία χρόνια και η συχνότητά της **τείνει να αυξάνεται συνεχώς**, οδηγώντας ταυτόχρονα σε ακόμη **μεγαλύτερη αύξηση του κινδύνου** για καρδιαγγειακά επεισόδια.

## Τι Προκαλεί την Υπέρταση;

Υπάρχουν καταστάσεις που οδηγούν στην αύξηση της Αρτηριακής Πίεσης και στην εμφάνιση της Υπέρτασης, όπως:



### Ηλικία

Η συχνότητα εμφάνισης της Υπέρτασης αυξάνεται με την ηλικία.



### Φύλο

Η συχνότητα της Υπέρτασης τείνει να είναι μεγαλύτερη στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες, κυρίως κατά την περίοδο πριν την εμμηνόπαυση.



**Ιστορικό Υπέρτασης στην οικογένεια**



### Λειτουργία των νεφρών

Η μη καλή λειτουργία των νεφρών οδηγεί σε αύξηση της ΑΠ, προκαλώντας έτσι ακόμη μεγαλύτερη βλάβη των νεφρών (φάυλος κύκλος).



### Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία συνδέεται στενά με την αύξηση της ΑΠ, καθώς και την αύξηση άλλων παραγόντων πρόκλησης καρδιαγγειακών επεισοδίων όπως το σάκχαρο αίματος και η χοληστερίνη.



### Η πρόσληψη άλατος

Αυξημένη ημερήσια πρόσληψη νατρίου (αλάτι).



### Κάννισμα



### Κατανάλωση αλκοόλ

Η καθημερινή κατανάλωση αλκοολούχων ποτών πάνω από τα επιτρεπτά όρια μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της ΑΠ.



**Καθιστικός τρόπος ζωής**

## Υγιεινός Τρόπος Ζωής και Υπέρταση



Η τακτική σωματική άσκηση προλαμβάνει και αντιμετωπίζει την Υπέρταση.



Η μείωση του σωματικού βάρους μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της Υπέρτασης.



Η μείωση της πρόσληψης αλκοόλ μειώνει την ΑΠ.



Έλεγχος του στρες και επαρκής ανάπαυση.



Έλεγχος της ΑΠ στο σπίτι.



Τα φάρμακα να λαμβάνονται σύμφωνα με τις συστάσεις του ιατρού.