

Μας πέφτει η πίεση παρά την πίεση!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Στη

μέση συστολική πίεση (και στα δύο φύλα) η Ελλάδα το 2015 βρέθηκε στην 189η θέση (την 11η χαμηλότερη στον κόσμο) από την 78η το 1970, ενώ στη μέση διαστολική πίεση πέρυσι κατατάχθηκε 175η από 56η το 1970.

Η Ελλάδα βρίσκεται μεταξύ των ανεπτυγμένων χωρών του κόσμου, όπου υπήρξαν θετικές εξελίξεις στην αρτηριακή πίεση κατά την τελευταία 40ετία, καθώς καταγράφεται σημαντική μείωση, ενώ την ίδια περίοδο σε παγκόσμιο επίπεδο το πρόβλημα της υπέρτασης επιδεινώθηκε.

Σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική μελέτη, τη μεγαλύτερη για την υπέρταση μέχρι σήμερα, στην παγκόσμια κατάταξη των 200 χωρών με βάση το ποσοστό των ατόμων με υπέρταση, η χώρα μας στους άνδρες βρισκόταν στην 164η θέση το 2015 από 78η το 1970, ενώ στις γυναίκες στην 176η θέση από την 66η θέση το 1970 (στο No 1 η μεγαλύτερη αναλογία υπέρτασης στον πληθυσμό και στο No 200 η μικρότερη).

Η υπέρταση στην Ελλάδα εμφανίζει σταδιακή υποχώρηση. Ειδικότερα στη μέση συστολική πίεση (και στα δύο φύλα) η Ελλάδα το 2015 βρέθηκε στην 189η θέση (την 11η χαμηλότερη στον κόσμο) από την 78η το 1970, ενώ στη μέση διαστολική

πίεση πέρυσι κατατάχθηκε 175η από 56η το 1970.

Το 28% των ανδρών στην Ελλάδα είχαν αυξημένη πίεση το 2015 έναντι ποσοστού 37% το 1975, ενώ στις γυναίκες τα αντίστοιχα ποσοστά ήσαν 24% το 2015 και 35% το 1970.

Η μέση πίεση στους Έλληνες ήταν 125,7 η συστολική και 78,9 η διαστολική το 2015, έναντι 129 και 80 αντίστοιχα το 1970. Στις Ελληνίδες, η μέση πίεση πέρυσι ήταν 116,8 η συστολική και 73,9 η διαστολική, έναντι 126,9 και 79,2 αντίστοιχα το 1970.

Ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από υψηλή αρτηριακή πίεση, έφθασε τα 1,13 δισεκατομμύρια στον κόσμο το 2015. Η υψηλή πίεση εκτιμάται ότι προκαλεί περίπου 7,5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως στη Γη.

Η υπέρταση δεν είναι πια πρόβλημα της Δύσης και δεν συνιστά ένδειξη ευμάρειας όπως στο παρελθόν, αλλά στην εποχή μας αποτελεί κυρίως πρόβλημα των φτωχών χωρών και των φτωχών ανθρώπων.

Ο αριθμός των υπερτασικών έχει σχεδόν διπλασιασθεί μέσα σε 40 χρόνια, καθώς το 1975 εκτιμάτο σε 594 εκατομμύρια. Στις περισσότερες χώρες περισσότεροι άνδρες εξακολουθούν να έχουν υπέρταση από ό,τι γυναίκες. Όσο ο παγκόσμιος πληθυσμός γερνάει, τόσο η υπέρταση -η κυριότερη αιτία καρδιαγγειακών θανάτων παγκοσμίως κυρίως λόγω εγκεφαλικών και εμφραγμάτων- γίνεται συχνότερο πρόβλημα.

Οι εκατοντάδες ερευνητές από πολλές χώρες και από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, με επικεφαλής τον καθηγητή Ματζίντ Ετζάτι της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Imperial College του Λονδίνου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «The Lancet», ανέλυσαν μετρήσεις αρτηριακής πίεσης για σχεδόν 20 εκατομμύρια ανθρώπους άνω των 18 ετών.

Η μελέτη δείχνει ότι η υπέρταση έχει υποχωρήσει σημαντικά στις ανεπτυγμένες χώρες, αλλά έχει αυξηθεί σε αρκετές χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, ιδίως στην υποσαχάρια Αφρική και στη Ν.Ασία. Στην Ευρώπη το μικρότερο ποσοστό υπερτασικών στον πληθυσμό υπάρχει στη Βρετανία (ενώ το 1975 ήταν στην Κύπρο) και το υψηλότερο στην Κροατία. Στον κόσμο το χαμηλότερο ποσοστό είναι στη Ν.Κορέα, στον Καναδά και στις ΗΠΑ.

«Η υπέρταση δεν σχετίζεται πλέον με την ευμάρεια, όπως συνέβαινε στη δεκαετία του '70, αλλά σήμερα συνδέεται με τη φτώχεια» δήλωσε ο Ετζάτι.

Οι ερευνητές δεν έχουν σαφή απάντηση γιατί έχει συμβεί αυτή η αλλαγή. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι οι πολίτες των ανεπτυγμένων χωρών προσέχουν πλέον περισσότερο τη διατροφή τους, τρώγοντας πιο πολλά φρούτα και λαχανικά. Επίσης η υπέρταση διαγιγνώσκεται πια πιο έγκαιρα και αντιμετωπίζεται πιο αποτελεσματικά με φαρμακευτική αγωγή. Αντίθετα, η κακή διατροφή των παιδιών στις φτωχές χώρες ευνοεί την αύξηση της αρτηριακής πίεσης αργότερα στη ζωή τους.

Η πίεση μετριέται με δύο αριθμούς, έναν μεγάλο και έναν μικρότερο: τη συστολική (που μετρά τη δύναμη της πίεσης του αίματος όταν η καρδιά τροφοδοτεί με αίμα τα αγγεία) και τη διαστολική (που μετρά την πίεση της ροής του αίματος μέσα στις αρτηρίες στα ενδιάμεσα διαστήματα των παλμών της καρδιάς). Και οι δύο αριθμοί μετριοούνται σε χιλιοστόμετρα του υδραργύρου (mmHg).

Υπέρταση θεωρείται συνήθως μια μέτρηση 140/90 mmHg και πάνω. Για κάθε αύξηση κατά 20 mmHg της συστολικής πίεσης και κατά 10 mmHg της διαστολικής στην μέση και στην τρίτη ηλικία, διπλασιάζεται ο κίνδυνος για έμφραγμα και εγκεφαλικό.

Το πολύ αλάτι στα τρόφιμα, η ανεπαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, η παχυσαρκία, η έλλειψη σωματικής άσκησης, η ρύπανση του αέρα κ.α. είναι βασικοί παράγοντες που αυξάνουν την αρτηριακή πίεση, ιδίως σε μεγαλύτερη ηλικία.

Πηγή: skai.gr