



Αγρίνιο 16-05-2025
Αριθμός Πρωτ.: 737

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

17 Μαΐου – Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Υπέρτασης **«Μέτρα την πίεσή σου - Ζήσε περισσότερα χρόνια»**

Η **17η Μαΐου** έχει καθιερωθεί ως **Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Υπέρτασης**, με πρωτοβουλία της Παγκόσμιας Εταιρείας Υπέρτασης (World Hypertension League), που σκοπό έχει την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης.

Η αρτηριακή υπέρταση, δηλαδή η αυξημένη αρτηριακή πίεση που ασκεί το αίμα στο εσωτερικό τοίχωμα των αρτηριών, συχνά χαρακτηρίζεται ως «σιωπηλός δολοφόνος», καθώς δεν εμφανίζει πάντα εμφανή συμπτώματα, καθιστώντας την τακτική παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης ζωτικής σημασίας. Αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, όπως το έμφραγμα του μυοκαρδίου, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά και για νεφρική ανεπάρκεια και άλλες σοβαρές επιπλοκές. Έτσι είναι σημαντικός ο τακτικός έλεγχος της πίεσης, από πάσχοντες και μη, για να διασφαλιστεί ο έλεγχος, η πρόληψη αλλά και η ορθή θεραπεία της.

Ο Ιατρικός Σύλλογος Αγρινίου υπενθυμίζει πως η υπέρταση δεν είναι αναπόφευκτη. Η τακτική μέτρηση της αρτηριακής πίεσης είναι το πρώτο και πιο απλό βήμα για την προστασία της καρδιάς και των αγγείων μας. Επίσης για τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων αρτηριακής πίεσης εκτός από την χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής, σημαντικό ρόλο παίζουν οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η υγιεινή διατροφή, η τακτική σωματική άσκηση, η διακοπή του καπνίσματος, ο περιορισμός του αλκοόλ και του αλατιού.

Η **ενημέρωση**, η **προληπτική ιατρική** και η **συστηματική παρακολούθηση** από το θεράποντα ιατρό είναι καθοριστικής σημασίας για τη μείωση των επιπτώσεων της υπέρτασης στην ατομική και τη δημόσια υγεία.

Η 17η Μαΐου είναι μία καλή ευκαιρία να μετρήσουμε όλοι την πίεσή μας σε συνθήκες ηρεμίας, με τη σωστή σε μέγεθος περιχειρίδα, χρησιμοποιώντας το ηλεκτρονικό μας πιεσόμετρο και αν η πίεση είναι πάνω από 140/90 mmHg, σε επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, να προγραμματίσουμε επίσκεψη στον Καρδιολόγο μας.

Η υγεία της καρδιάς μας είναι υπόθεση όλων μας.

Ας πάρουμε την πίεσή μας στα σοβαρά.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΓΡΑΦΙΩΤΗΣ



Ο ΓΕΝ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΡΩΣΣΑΣ