Μη φαρμακευτική ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης

Υπέρταση είναι η αύξηση της αρτηριακής πίεσης πάνω από 140/90 mmHg (ή πάνω από 130/80 mmHg προκειμένου για διαβητικούς ή νεφροπαθείς). Στους υπερτασικούς ασθενείς, αλλά και σ' όσους η πίεσή τους βρίσκεται σε υψηλά φυσιολογικά επίπεδα (130-139/85-89 mmHg), συστήνονται αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, οι οποίες μπορεί να αποτρέψουν, να καθυστερήσουν ή να μειώσουν τη λήψη φαρμάκων.

Έλεγχος του σωματικού βάρους και της περιμέτρου της μέσης

Συνήθως όταν αυξάνεται το σωματικό βάρος, αυξάνει και η αρτηριακή πίεση. Αντίθετα, η απώλεια βάρους βοηθά στην πτώση της πίεσης και επιπλέον κάνει πιο αποτελεσματική τη δράση των αντιυπερτασικών φαρμάκων. Υπολογίζεται ότι η μείωση του βάρους κατά 10 κιλά, μειώνει τη συστολική πίεση κατά 5-20 mmHg.

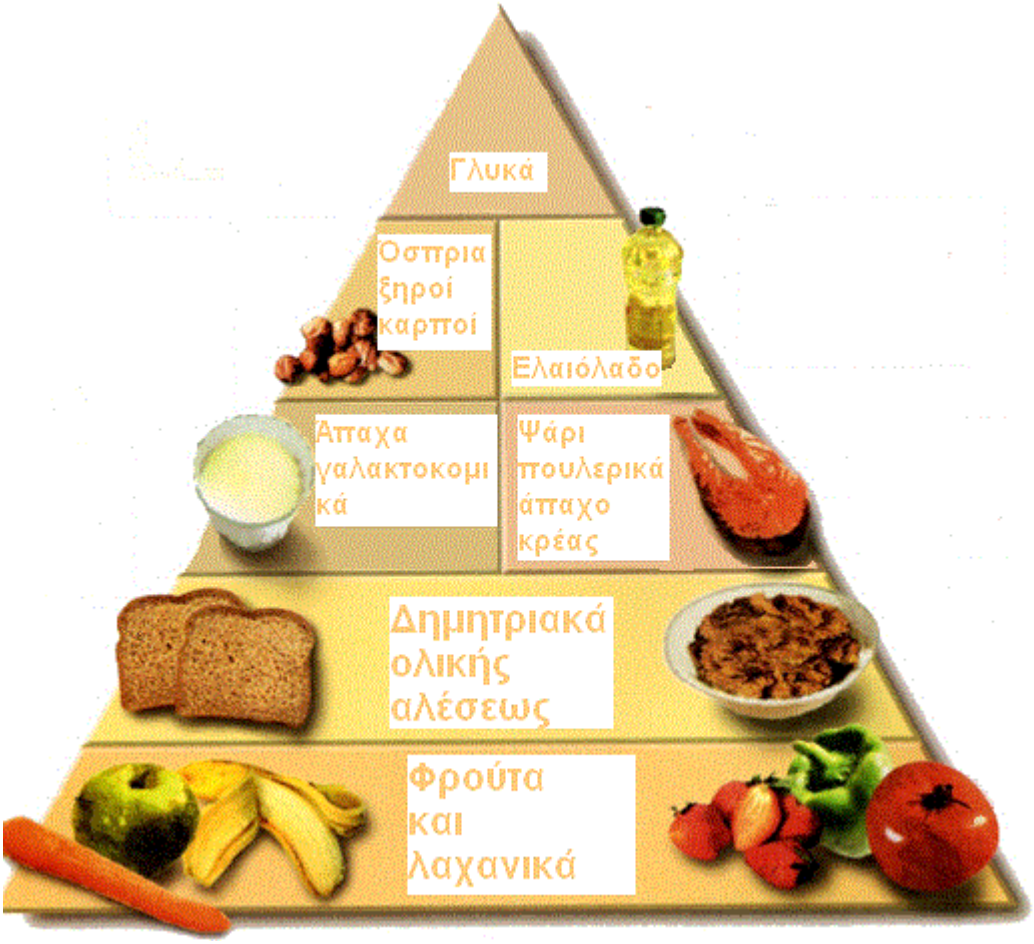
Εκτός από το συνολικό βάρος σώματος, ένας άλλος σημαντικός παράγοντας κινδύνου για εμφάνιση υπέρτασης είναι το βάρος που κουβαλάει κανείς γύρω από τη μέση του. Γενικά οι άνδρες βρίσκονται σε κίνδυνο εάν η περίμετρος της μέσης τους είναι πάνω από 102 εκατοστά και οι γυναίκες εάν η περίμετρος της μέσης τους είναι πάνω από 88 εκατοστά.

Τακτική σωματική άσκηση

Η τακτική αερόβια σωματική άσκηση (περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι) για τουλάχιστον 30-60 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, μπορεί να μειώσει τη συστολική πίεση κατά 4-9 mmHg. Τα αποτελέσματα μάλιστα της άσκησης στην πτώση της πίεσης, αρχίζουν να φαίνονται ήδη από τις πρώτες εβδομάδες. Διαμορφώστε μαζί με το γιατρό σας ένα πρόγραμμα άσκησης που να σας ταιριάζει, γιατί αυτός γνωρίζει εάν έχετε και άλλα προβλήματα υγείας, τα οποία πιθανά δεν επιτρέπουν συχνή άσκηση. Αυτό που οπωσδήποτε δεν πρέπει να κάνετε είναι να καταβάλετε υπερπροσπάθεια κατά το Σαββατοκύριακο, προκειμένου να

μην ασκηθείτε καθόλου την υπόλοιπη εβδομάδα. Αυτές οι ξαφνικές εκρήξεις δραστηριότητας μπορεί να αποβούν επικίνδυνες.

Υγιεινή διατροφή



Η δίαιτα DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) είναι αυτή που συστήνεται στους υπερτασικούς και περιλαμβάνει άφθονα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, ενώ με φειδώ πρέπει να λαμβάνονται τα κεκορεσμένα λίπη. Η δίαιτα αυτή εκτός των άλλων περιέχει και κάλιο, το οποίο βοηθά στην αποβολή του νατρίου (αλατιού) από τα ούρα. Η δίαιτα DASH μειώνει τη συστολική πίεση έως και κατά 14 mmHg.

Μείωση αλατιού

Ακόμη και μικρή μείωση του αλατιού, μπορεί να μειώσει τη συστολική πίεση 2-8 mmHg. Καλό είναι να ελέγχετε τις ετικέτες των προϊόντων και να προτιμάτε αυτά με τη μικρότερη περιεκτικότητα σε αλάτι. Αποφεύγετε τα συντηρημένα τρόφιμα (κονσέρβες, έτοιμα γεύματα, τουρσί, παστά ψάρια), τα οποία είναι πλούσια σε αλάτι. Μη βάζετε καθόλου αλάτι στο φαγητό, αλλά προσθέστε λεμόνι ή καρυκεύματα για να βελτιώσετε τη γεύση. Αν δεν μπορείτε να στερηθείτε απότομα την αλμυρή γεύση από τη διατροφή σας, κάντε το σταδιακά. Το αλάτι είναι συνήθεια και όχι ανάγκη. Η οδηγία για την ημερήσια πρόσληψη αλατιού είναι ότι δεν πρέπει να ξεπερνά τα 2-3 gr, την ποσότητα δηλαδή που περιέχεται σε ένα μικρό κουταλάκι του γλυκού.

Περιορισμός των οινοπνευματωδών ποτών

Το αλκοόλ σε μικρές ποσότητες μπορεί να μειώσει τη συστολική πίεση κατά 2-4 mmHg. Όμως αυτή η προστατευτική δράση χάνεται εάν η ποσότητα αυξηθεί. Γενικά συστήνονται έως δύο ποτά ημερησίως για τους άνδρες και έως ένα για τις γυναίκες. Επίσης, εάν δεν πίνετε δεν υπάρχει λόγος να αρχίσετε, με τη δικαιολογία ότι το αλκοόλ θα μειώσει την πίεσή σας. Είναι πολύ εύκολο να χάσετε τον έλεγχο της ποσότητας που πίνετε καθημερινά και οι κίνδυνοι από το αλκοόλ είναι πολύ περισσότεροι από τα οφέλη.

- ένα ποτό αντιστοιχεί σε 355 ml μπύρας, 148 ml κρασιού ή 45 ml λικέρ,
- εάν είστε βαρύς πότης, η απότομη διακοπή του αλκοόλ μπορεί να πυροδοτήσει σοβαρή αύξηση της πίεσης για αρκετές ημέρες. Εάν λοιπόν ανήκετε σ’ αυτή την κατηγορία, είτε θα διακόψετε το ποτό κάτω από ιατρική επίβλεψη, είτε θα το διακόψετε σταδιακά μέσα σε διάστημα 1-2 εβδομάδων και
- η συνεχόμενη λήψη τεσσάρων ή περισσοτέρων ποτών, εκτός από άλλα προβλήματα υγείας, μπορεί να προκαλέσει μεγάλη και ξαφνική αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Διακοπή καπνίσματος

Η νικοτίνη μπορεί να αυξήσει την πίεση κατά 10 mmHg ή και περισσότερο μέχρι και για μία ώρα μετά το κάπνισμα. Ακόμη και το παθητικό κάπνισμα αποτελεί παράγοντα κινδύνου για υπέρταση και καρδιακή νόσο.

Μείωση της καφεΐνης

Η επίδραση της καφεΐνης όσο αφορά την αρτηριακή πίεση είναι αμφιλεγόμενη. Η λήψη της έχει βρεθεί ότι αυξάνει παροδικά την πίεση, είναι όμως ακόμη άγνωστο εάν αυτό έχει κάποια μακροχρόνια επίδραση. Προς το παρόν δεν συστήνεται η λήψη πάνω από 200 mg ημερησίως (αντιστοιχούν σε περίπου δύο φλιτζάνια καφέ).

Μέσος όρος μείωσης της αρτηριακής πίεσης από τις αλλαγές στον τρόπο ζωής

Αλλαγές τρόπου ζωής	**Μέση μείωση της συστολικής πίεσης (mmHg)**	**Μέση μείωση της διαστολικής πίεσης (mmHg)**
Τακτική αερόβια άσκηση	–5	–4
Δίαιτα DASH	–11	–5,5
Απώλεια βάρους 3% με 9% του συνολικού βάρους σώματος σε υπέρβαρους	–3	–3
Μείωση αλατιού	–5	–3
Μείωση αλκοόλ	–4	–2,5