

Τι είναι η Αρτηριακή Υπέρταση

Αρτηριακή υπέρταση ονομάζουμε κάθε αύξηση και παραμονή, της πίεσης του αίματος που κυκλοφορεί στο αρτηριακό σύστημα του οργανισμού μας, σε επίπεδα **άνω των 140/90 mmHg** (ή 14 με 9 όπως συνηθίζεται να λέγεται).

Σύμφωνα με πρόσφατες Ευρωπαϊκές και Ελληνικές Κατευθυντήριες Οδηγίες Επιστημονικών Ιατρικών Εταιριών, έχουν ορισθεί ως **ιδανικά όρια της φυσιολογικής πίεσης, τιμές κοντά στα 120/80 mmHg**, ενώ τιμές μέχρι 140/90 mmHg θεωρούνται και αυτές ως φυσιολογικές για το γενικό πληθυσμό, καλό είναι όμως π.χ. για διαβητικούς ή στεφανιαίους ασθενείς, τα όρια της πίεσης τους να βρίσκονται πολύ κοντά σε αυτά της ιδανικής πίεσης.

Ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης εντός των φυσιολογικών ορίων, μειώνει εξαιρετικά τους κινδύνους εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων όπως είναι : εγκεφαλικά επεισόδια, εμφράγματα μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια, αιφνίδιος θάνατος, νεφρική βλάβη, βλάβη στην κυκλοφορία των ποδιών κ.α.