

Χρήσιμες γνώσεις και λανθασμένες απόψεις για την Αρτηριακή Υπέρταση

- Η χρησιμοποίηση υπογλώσσιων χαπιών για την ταχεία μείωση της πίεσης σε απότομες αυξήσεις, όχι μόνο δεν ωφελεί, αλλά λόγω της απότομης και μεγάλης πτώσης της πίεσης που προκαλούν, μπορεί να ελαττώσει την παροχή αίματος προκαλώντας έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο, ιδίως σε ηλικιωμένους. Γενικά, υπογλώσσια φάρμακα δεν χρησιμοποιούνται πλέον στην υπέρταση.
- Ο όρος «υπερτασική κρίση» είναι λανθασμένος και παραπλανητικός, πανικοβάλλοντας τα υπερτασικά άτομα. Υποδηλώνει την ανάγκη άμεσης αντιμετώπισης μιας «κρίσης» που, εκτός από τις λίγες ειδικές περιπτώσεις, είναι ανύπαρκτη. Επείγουσα αντιμετώπιση της πίεσης απαιτείται μόνο σε σπάνιες και σοβαρές καταστάσεις, στις οποίες χρειάζεται νοσηλεία στο νοσοκομείο. Στις περιπτώσεις αυτές, η μεγάλη αύξηση της πίεσης συνήθως συνοδεύεται από πόνο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα σοβαρά συμπτώματα, οπότε η κατάσταση χρειάζεται άμεση αξιολόγηση από ιατρό.
- Η άποψη ότι η διαστολική πίεση, γνωστή ως «πίεση της καρδιάς», είναι σημαντικότερη από τη συστολική, είναι λανθασμένη. Ειδικά σε ηλικίες άνω των 50 ετών, η συστολική πίεση είναι πιο επικίνδυνη από την διαστολική.
- Τα πορτοκάλια δεν αυξάνουν την πίεση. Αντίθετα, περιέχουν κάλιο που είναι χρήσιμο στους υπερτασικούς, ιδίως σε αυτούς που παίρνουν διουρητικά φάρμακα.
- Ο καφές μπορεί να προκαλέσει μικρή παροδική αύξηση της πίεσης για 1-3 ώρες. Άτομα που πίνουν καφέ κάθε μέρα, παρουσιάζουν «ανοχή» σε αυτή τη δράση και τελικά η πίεσή τους δεν επηρεάζεται. Εάν δεν υπάρχει άλλος λόγος, π.χ ταχυκαρδίες, οι υπερτασικοί μπορούν να πίνουν καφέ σε λογική ποσότητα.
- Το σκόρδο μπορεί να προκαλέσει μικρή ελάττωση της αρτηριακής πίεσης όταν χορηγείται σε μεγάλες ποσότητες (π.χ 10-25 σκελίδες σκόρδου ημερησίως). Το σκόρδο περιέχει την ουσία (άλινη) με αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες, οφέλη της οποίας παραμένουν αδιευκρίνιστα.
- Ρινορραγίες (αιμορραγίες από τη μύτη), επίσης δεν οφείλονται στην υπέρταση. Η μεγάλη αύξηση της πίεσης που συχνά παρατηρείται σε τέτοιες περιπτώσεις είναι αποτέλεσμα της αναστάτωσης (συχνά του πανικού) λόγω της αιμορραγίας, που μειώνεται χωρίς φάρμακα μόλις το άτομο ηρεμεί.
- Αθώα υπέρταση του τύπου «νευροπίεσης» δεν υπάρχει. Υπάρχουν όμως συνθήκες εκνευρισμού, φόβου, πανικού, πόνου ή μεγάλης σωματικής προσπάθειας (τρέξιμο, άρση μεγάλου βάρους) κατά τις οποίες η πίεση μπορεί να αυξηθεί παροδικά και όχι μόνιμα. Σε ένα φυσιολογικό άτομο που οδηγεί και πατάει φρένο ώστε να μην σκοτώσει έναν πεζό, η πίεση μπορεί να φθάσει στα 220, αλλά ο κίνδυνος της υπέρτασης εξαρτάται αποκλειστικά από το ύψος της πίεσης σε συνθήκες ηρεμίας.
- Τα ηρεμιστικά φάρμακα θεωρούνται χρήσιμα σε άτομα με άγχος και κρίσεις πανικού, είτε έχουν, είτε δεν έχουν υπέρταση. Η χορήγηση ηρεμιστικών φαρμάκων δεν έχει καμία θέση στην αντιμετώπιση της αυξημένης πίεσης.