

### Δελτίο Τύπου για την Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης

Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής & Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας - Αποκατάστασης του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Η 17η Μαΐου έχει οριστεί ως μέρα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της υπέρτασης από την Παγκόσμια Ένωση κατά της Υπέρτασης (World Hypertension League). Η υπέρταση είναι μια πολυπαραγοντική και «σιωπηλή» νόσος που αφορά το ένα τρίτο περίπου των ενηλίκων, ενώ πάνω από τους μισούς ανθρώπους, ηλικίας 60 ετών και άνω, έχουν υπέρταση σε κάποιο βαθμό. Τα αίτια εμφάνισής της είναι η σκλήρυνση των αγγείων εξαιτίας της γήρανσης και η εναπόθεση λιπαρής ουσίας στα τοιχώματα των αγγείων, που προκαλεί στένωση. Στην Ελλάδα, 4 στους 10 υπερτασικούς παραμένουν αδιάγνωστοι, ενώ 8 στους 10 είναι αρρυθμιστοι.

Η νόσος αυτή έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής και στη δημόσια υγεία. Παραμένει ο κυρίαρχος παράγοντας για την εκδήλωση καρδιοαγγειακών παθήσεων, όπως έμφραγμα μυοκαρδίου, στεφανιαία νόσο και καρδιακή ανεπάρκεια. Επίσης, η υπέρταση αυξάνει τον κίνδυνο για αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, νεφρική ανεπάρκεια και περιφερική αρτηριοπάθεια.

Η αλλαγή στον τρόπο ζωής, με πιθανές αλλαγές στη διατροφή, με απώλεια βάρους και τη συμμόρφωση λήψης της φαρμακευτικής αγωγής πιθανά κρίνεται απαραίτητη για την αντιμετώπιση της υπέρτασης. Η άσκηση αποτελεί ένα πολύ σημαντικό μέσο αντιμετώπισης της υπέρτασης. Συγκεκριμένα, η αερόβια άσκηση μέτριας έντασης, όπως περπάτημα, κολύμπι, ποδηλασία, χορός, κλπ. έχει αποδειχθεί ότι προλαμβάνει και βοηθά στη διαχείριση της ήπιας υπέρτασης (Barengo et al., 2005). Η συχνότητα της άσκησης απαιτείται να είναι καθημερινή και η διάρκεια της προοδευτικά να κυμανθεί έως 30 λεπτά. Επίσης, ένα πρόγραμμα με ήπιες ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορεί να μειώσει την πίεση του αίματος. Τα τελευταία έτη διερευνάται και η αποτελεσματικότητα εναλλακτικών προγραμμάτων

άσκησης που φέρουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα, όπως είναι το Tai chi (Tsai et al., 2013). Συνοψίζοντας, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η σωστή επιλογή του προγράμματος άσκησης και η σωστή εκτέλεση του (Pescatello et al., 2004)

Οι φυσικοθεραπευτές ως ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπειριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, είναι οι επαγγελματίες υγείας για την επιλογή, προώθηση, καθοδήγηση και διδασκαλία της κατάλληλης άσκησης σε ασθενείς με υπέρταση.

Τα Επιστημονικά Τμήματα της Γηριατρικής και της Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας – Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του [Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών](#) (Π.Σ.Φ.) μέσω δράσεων προάγουν, αναγνωρίζουν, εκπαιδεύουν, αλλά και ενημερώνουν το ευρύ κοινό, για τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης, αξιολόγησης και κλινικής εφαρμογής της κατάλληλης θεραπείας-αποκατάστασης σε ασθενείς με υπέρταση.