

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Παγκόσμια Ημέρα Υγείας - 7 Απριλίου 2013

Η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας εορτάζεται στις 7 Απριλίου κάθε χρόνου ως επέτειος της ίδρυσης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) το 1948. Κάθε χρόνο επιλέγεται ένα θέμα για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας το οποίο αναδεικνύει μία προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία σε ολόκληρο τον κόσμο.

Το θέμα για το 2013 είναι η υπέρταση.

Περί της υπέρτασης

Η υπέρταση –επίσης γνωστή ως υψηλή πίεση αίματος ή αρτηριακή υπέρταση– αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών και νεφρικής ανεπάρκειας. Εάν δεν ελεγχθεί, η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει επίσης τύφλωση, καρδιακές αρρυθμίες και καρδιακή ανεπάρκεια. Ο κίνδυνος εμφάνισης τέτοιων επιπλοκών είναι υψηλότερος σε περίπτωση που υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου, όπως ο διαβήτης. Ο ένας στους τρεις ενήλικες παγκοσμίως έχει υπέρταση. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται από 1 στους 10 στην ηλικία 20 έως 30 ετών, σε 5 στους 10 στην ηλικία των 50. Η επίπτωση της υπέρτασης είναι υψηλότερη σε ορισμένες χώρες της Αφρικής χαμηλού εισοδηματικού επιπέδου, με περισσότερο από το 40% των ενηλίκων σε πολλές αφρικανικές χώρες να εκτιμάται ότι πάσχουν από αυτήν.

Ωστόσο, η υπέρταση και μπορεί να προληφθεί και μπορεί να θεραπευθεί. Σε ορισμένες αναπτυσσόμενες χώρες, η πρόληψη και η θεραπεία αυτής της κατάστασης, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου, έχει επιφέρει μία μείωση των θανάτων από καρδιακές παθήσεις. Ο κίνδυνος της εκδήλωσης υπέρτασης μπορεί να μειωθεί μέσω:

- Της μειωμένης πρόσληψης αλατιού
- Της ισορροπημένης διατροφής
- Της αποφυγής κατάχρησης αλκοόλ
- Της τακτικής σωματικής δραστηριότητας
- Της διατήρησης ενός υγιεινού σωματικού βάρους
- Της αποφυγής του καπνίσματος

Στόχοι: Περιβάλλον ενθάρρυνσης με μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση, υγιείς συμπεριφορές και βελτιωμένη παρακολούθηση.

Ο απώτερος στόχος της Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας 2013 είναι να μειωθούν τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά. Οι πιο ειδικοί στόχοι αυτής της εκστρατείας είναι:

- Η αυξημένη ενημέρωση για τα αίτια και τις επιπτώσεις της υπέρτασης

- Η παροχή πληροφοριών για την πρόληψη της υπέρτασης και των σχετικών επιπλοκών της
- Η ενθάρρυνση των ενηλίκων να ελέγχουν την πίεσή τους και να ακολουθούν τις οδηγίες των ειδικών
- Η ενθάρρυνση της ενασχόλησης με την πρόληψη της υπέρτασης
- Η παροχή δυνατότητας μέτρησης της πίεσης με οικονομικό τρόπο για όλους, και
- Η παρακίνηση των αρχών σε εθνικό και τοπικό επίπεδο για τη δημιουργία περιβάλλοντος ενθάρρυνσης υγιών συμπεριφορών

Τα νέα δεδομένα τονίζουν την έξαρση της υπέρτασης και του διαβήτη Δελτίο τύπου

16 ΜΑΪΟΥ 2012 | ΓΕΝΕΥΗ – Η έκθεση *World health statistics 2012* που δημοσιεύθηκε σήμερα επικεντρώνεται στο αυξανόμενο πρόβλημα της επιβάρυνσης από τις μη μεταδοτικές νόσους.

Σύμφωνα με την έκθεση αυτή, ένας στους τρεις ενήλικες παγκοσμίως παρουσιάζει υπέρταση –μία κατάσταση που προκαλεί περίπου τους μισούς θανάτους από τον συνολικό αριθμό θανάτων από εγκεφαλικά και καρδιακές παθήσεις. Ένας στους δέκα ενήλικες πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη.

«Η έκθεση αυτή αποτελεί μία περαιτέρω απόδειξη της δραματικής αύξησης των συνθηκών που προκαλούν καρδιοπάθεια και άλλες χρόνιες νόσους, ιδιαιτέρως στις χώρες μεσαίου και χαμηλού εισοδήματος», σύμφωνα με τη Δρ. Margaret Chan, Γενική Διευθύντρια του ΠΟΥ. «Σε ορισμένες αφρικανικές χώρες, σχεδόν ο μισός ενήλικος πληθυσμός παρουσιάζει υπέρταση».

Για πρώτη φορά, η ετήσια στατιστική έκθεση του ΠΟΥ περιλαμβάνει πληροφορίες από 194 χώρες σχετικά με το ποσοστό των ανδρών και των γυναικών με υψηλή πίεση αίματος και υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Στις χώρες με υψηλά εισοδήματα, η ευρέως διαδεδομένη διάγνωση και η θεραπεία με φάρμακα χαμηλού κόστους έχουν μειώσει σημαντικά τη μέση αρτηριακή πίεση σε όλες τις ομάδες πληθυσμού –και αυτό έχει συμβάλει σε μία μείωση των θανάτων από καρδιακές παθήσεις. Στην Αφρική, ωστόσο, πάνω από το 40% (και έως και 50%) των ενηλίκων σε πολλές χώρες εκτιμάται ότι παρουσιάζουν υπέρταση. Οι περισσότεροι παραμένουν αδιάγνωστοι, όμως πολλά από τα περιστατικά αυτά θα μπορούσαν να θεραπευθούν με φάρμακα χαμηλού κόστους, τα οποία θα μπορούσαν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο για θάνατο και αναπηρία από καρδιοπάθεια και εγκεφαλικό.

Επίσης, στην έκθεση *World health statistics 2012* για πρώτη φορά περιλαμβάνονται δεδομένα για ανθρώπους με υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Ενώ η παγκόσμια μέση επίπτωση είναι 10% περίπου, μέχρι και το ένα τρίτο των πληθυσμών σε ορισμένες νησιωτικές χώρες του Ειρηνικού παρουσιάζει

ζουν αυτή την κατάσταση. Εάν μείνει χωρίς θεραπεία, ο διαβήτης μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακή νόσο, τύφλωση και νεφρική ανεπάρκεια.

Πόσο συχνή είναι η υπέρταση;

Ερωτήσεις και Απαντήσεις

Μάιος 2012

Ερ.: Πόσο συχνή είναι η υπέρταση;

Απ.: Ένας στους τρεις ενήλικες παγκοσμίως παρουσιάζει υπέρταση (συστολική πίεση αίματος ≥ 140 ή διαστολική πίεση αίματος ≥ 90), μία κατάσταση η οποία προκαλεί περίπου το 50% των συνολικών θανάτων από εγκεφαλικό και καρδιοπάθεια. Θεωρείται άμεσα υπεύθυνη για 7,5 εκατομμύρια θανάτους το 2004 –περίπου το 13% του συνολικού αριθμού θανάτων παγκοσμίως.

Σε όλες σχεδόν τις χώρες υψηλού εισοδήματος, η ευρέως διαδεδομένη διάγνωση και η θεραπεία με χαμηλού κόστους φάρμακα έχουν οδηγήσει σε μία δραματική μείωση της μέσης αρτηριακής πίεσης για όλους τους πληθυσμούς –και αυτό έχει συμβάλει σε μία μείωση των θανάτων από καρδιακές παθήσεις.

Το 1980, για παράδειγμα, περίπου το 40% των ενηλίκων στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του ΠΟΥ και το 31% των ενηλίκων στην Αμερικανική Περιφέρεια του ΠΟΥ παρουσίαζαν υπέρταση. Το 2008, τα ποσοστά αυτά είχαν πέσει στο 30% και 23% αντίστοιχα.

Αντίθετα, στην Αφρικανική Περιφέρεια του ΠΟΥ, περισσότερο από το 40% (και μέχρι και 50%) των ενηλίκων σε πολλές χώρες εκτιμάται ότι έχουν υπέρταση και το ποσοστό αυτό αυξάνεται.

Πολλοί άνθρωποι με υπέρταση σε αναπτυσσόμενες χώρες παραμένουν αδιάγνωστοι, συνεπώς δεν λαμβάνουν θεραπεία η οποία θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο που διατρέχουν για θάνατο και αναπηρία από καρδιοπάθεια και εγκεφαλικό.

Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω ένα έμφραγμα ή ένα εγκεφαλικό;

Ερωτήσεις και Απαντήσεις

Μάιος 2012

Ερ.: Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω ένα έμφραγμα ή ένα εγκεφαλικό;

Απ.: Ο ΠΟΥ εκτιμά ότι περισσότερα από 17,3 εκατομμύρια άνθρωποι πέθαναν από καρδιαγγειακές νόσους όπως το έμφραγμα ή το εγκεφαλικό το 2008. Αντίθετα με την κοινή πεποίθηση, οι τέσσερις στους πέντε θανάτους συνέβησαν σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, ενώ και οι άνδρες και οι γυναίκες επηρεάστηκαν εξίσου.

Τα καλά νέα, ωστόσο, είναι ότι ένα 80% των πρόωρων εμφραγμάτων και εγκεφαλικών μπορεί να προληφθεί. Η υγιεινή διατροφή, η τακτική σωματική

δραστηριότητα και η μη χρήση προϊόντων καπνού αποτελούν τα κλειδιά για την πρόληψη.

Υγιεινή διατροφή: Μία ισορροπημένη διατροφή είναι αποφασιστικής σημασίας για μία υγιή καρδιά και ένα υγιές κυκλοφορικό σύστημα. Αυτή η διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, άπαχο κρέας, ψάρια και όσπρια καθώς και περιορισμό στην πρόσληψη αλατιού, ζάχαρης και λιπαρών.

Τακτική σωματική δραστηριότητα: Τουλάχιστον 30 λεπτά τακτικής σωματικής δραστηριότητας κάθε ημέρα βοηθούν στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας. Τουλάχιστον 60 λεπτά σε περισσότερες ημέρες βοηθούν στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Αποφυγή καπνού: Ο καπνός σε οποιαδήποτε μορφή είναι πολύ βλαβερός για την υγεία –τσιγάρα, πούρα, πίπες ή μασώμενος καπνός. Το παθητικό κάπνισμα είναι επίσης επικίνδυνο. Ο κίνδυνος για έμφραγμα και εγκεφαλικό αρχίζει να μειώνεται αμέσως μόλις ένα άτομο σταματά τη χρήση προϊόντων καπνού, και μπορεί να μειωθεί ακόμη και στο μισό μετά από έναν χρόνο. Ελέγχετε και διατηρείτε υπό έλεγχο τους καρδιαγγειακούς κινδύνους:

- **Να γνωρίζετε την πίεση του αίματός σας:** Η υπέρταση συνήθως δεν έχει συμπτώματα, αλλά μπορεί να προκαλέσει αιφνίδιο εγκεφαλικό ή έμφραγμα. Ελέγχετε την πίεσή σας.
- **Να γνωρίζετε το ζάχαρο του αίματός σας:** Η αυξημένη γλυκόζη του αίματος (διαβήτης) αυξάνει τον κίνδυνο για εμφράγματα και εγκεφαλικά. Εάν έχετε διαβήτη, είναι πολύ σημαντικό να ελέγχετε την πίεσή σας και το ζάχαρό σας προκειμένου να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο.
- **Να γνωρίζετε τα λιπίδια του αίματός σας:** Η αυξημένη χοληστερόλη και τα μη φυσιολογικά λιπίδια του αίματος αυξάνουν τον κίνδυνο για εμφράγματα και εγκεφαλικά. Η χοληστερόλη του αίματος πρέπει να ελέγχεται μέσω μίας υγιεινής διατροφής και –εφόσον χρειάζεται– μέσω των κατάλληλων φαρμάκων.