

## Έριξαν την πίεση χωρίς φάρμακα. Πρωτοποριακό



Έναν

αποτελεσματικό τρόπο διαχείρισης της υπέρτασης, χωρίς φαρμακευτικά μέσα, ανέπτυξαν καθηγητές της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, μέσω μεθόδων διαχείρισης του στρες και αλλαγής του τρόπου ζωής. Όπως εξήγησαν σε συνέντευξη τύπου για τον απολογισμό του «Παρεμβατικού Προγράμματος μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης της υπέρτασης με επιστημονικές μεθόδους διαχείρισης του στρες, για αλλαγή του τρόπου ζωής σε προϋπερτασικά και υπερτασικά άτομα στην κοινότητα» οι δύο καθηγητές και επιστημονικά υπεύθυνοι του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Η επιστήμη του στρες και η Προαγωγή της Υγείας» της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Γεώργιος Χρούσος και κ. Χριστίνα Δαρβίρη, καθηγήτρια πρόληψης και προαγωγής της υγείας, καθώς και ο ερευνητής του Προγράμματος για την υπέρταση, αναπληρωτής καθηγητής παθολογικής φυσιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Αθανάσιος Πρωτογέρου, το στρες δρα στο αυτόνομο κεντρικό σύστημα. Η αυξημένη δραστηριοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος αυξάνει με τη σειρά της την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό.

Συνεπώς η ύπαρξη υπερβολικού ή και χρόνιου στρες κάνει υπέρταση. Μέχρι τώρα οι ειδικοί πρότειναν: 1) Υγιεινές επιλογές, 2) Φυσική δραστηριότητα, 3) Διακοπή

καπνίσματος, 4) Μείωση στην κατανάλωση αλκοόλ. Όμως, όπως χαρακτηριστικά είπε η κα Δαρβίρη: “Δυστυχώς οι περισσότεροι δεν συμμορφώνονται σε αυτούς τους κανόνες. Επιπλέον, όταν έχουμε στρες δεν αλλάζει εύκολα η συμπεριφορά μας, ενώ, όταν κάνουμε διαχείριση στρες, η συμπεριφορά αλλάζει.

Αλλά η αλλαγή στη διατροφή, η άσκηση, η ρύθμιση του σωματικού βάρους, το τσιγάρο, το αλκοόλ, η κακή ρουτίνα του 24ώρου δεν είναι εύκολο να λυθούν με ένα χαπάκι”. Η καινοτόμος παρέμβαση του Ελληνικού Προγράμματος με περπάτημα, έλεγχο της αναπνοής και μεθόδους χαλάρωσης μειώνει δραστικά την αρτηριακή πίεση. Ειδικότερα οι ειδικοί συνιστούν 10.000 βήματα την ημέρα. Αυτός είναι ο τρόπος, σύμφωνα με τον διαπρεπή καθηγητή κ. Χρούσο, για να μειωθεί κατά 10 μονάδες η πίεση και να προληφθούν τα εγκεφαλικά. Αν αναλογιστούμε ότι ακόμη και μικρά παιδιά έχουν υπέρταση – για 1 στα 3 παιδιά κάνουν λόγο τα στοιχεία – η παρέμβαση του εν λόγω Προγράμματος είναι πολύ σημαντική.

Το «Παρεμβατικό Πρόγραμμα μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης της υπέρτασης με επιστημονικές μεθόδους διαχείρισης τους στρες, για αλλαγή του τρόπου ζωής σε προπερτασικά και υπερτασικά άτομα στην κοινότητα» υλοποιήθηκε (με χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση) από τον Ιανουάριο του 2013 έως και τον Φεβρουάριο του 2015. Στόχο είχε την εκπαίδευση των ασθενών στην αυτορρύθμιση της υπέρτασης και μέσω διανομής φυλλαδίων και αφισών σε δήμους, δημόσιες υπηρεσίες και ιδιωτικούς φορείς, συγκροτήθηκε το δείγμα των 1.700 ατόμων, κατά μέσο όρο 50 ετών, από την περιφέρεια της Αττικής. Η επιστημονική ομάδα κατέγραψε με επιστημονικές μεθόδους το στρες (γιατί το στρες μετριέται!), τα κοινωνικοδημογραφικά και τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των εθελοντών. Έγινε στη συνέχεια διάγνωση της υπέρτασης, ελήφθησαν υπόψη πρόσφατες ιατρικές εξετάσεις και εκπαιδεύτηκαν οι εθελοντές ως προς την αυτομέτρηση της αρτηριακής πίεσης κατ’ οίκον (με γραπτές οδηγίες) και ακολούθησε το δίμηνο Πρόγραμμα, που περιελάμβανε εβδομαδιαίες συναντήσεις, διάρκειας τριών ωρών. Οι συνεδρίες ήταν είτε ατομικές (εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης του στρες) είτε ομαδικές (ομιλίες), ώστε οι εθελοντές να αναλάβουν προσωπικά την ευθύνη της αυτορρύθμισης της υπέρτασης.

Από την αξιολόγηση των δεδομένων του προγράμματος προέκυψε σημαντική βελτίωση του βάρους, της ποιότητας και ποσότητας του ύπνου, αύξησης της ικανοποίησης, των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης και της σωματικής δραστηριότητας, καθώς και υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, μείωση της φαρμακευτικής αγωγής και αλλαγή κατάταξης του ασθενούς ως προς την υπέρταση.

Όπως εξήγησε η κα Δαρβίρη, τα αποτελέσματα του προγράμματος έχουν, ήδη, δημοσιευθεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Αλλά αυτό που είναι σημαντικό και πρέπει να τονιστεί είναι ότι τα οφέλη δεν περιορίζονται στους ασθενείς, παρά επεκτείνονται και στις οικογένειές τους.

Ο κ. Χρούσος επεσήμανε ότι τα αποτελέσματα της μελέτης είναι ιδιαίτερα σημαντικά, αν λάβει κανείς υπόψη του ότι το 95% των περιπτώσεων υπέρτασης σχετίζεται άμεσα με παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως το στρες, η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή, το κάπνισμα, το αλκοόλ και η παχυσαρκία. Η υπέρταση, εξάλλου, θεωρείται μείζων παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων, επηρεάζοντας το 30% των ενηλίκων. Ωστόσο πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι οδηγίες των γιατρών προς τους ασθενείς συχνά είναι ελλιπείς και δεν περιλαμβάνουν τεχνικές διαχείρισης του στρες.

Από την πλευρά του ο κ. Πρωτογέρου είπε: “Φιλοδοξία μας είναι το Πρόγραμμα να αποτελέσει αναπόσπαστο κομμάτι των Αντιϋπερτασικών Ιατρείων, εισάγοντας τον τρόπο διαχείρισης του στρες, τόσο στην πρόληψη, όσο και στη θεραπεία της υπέρτασης. Αν από μια παρέμβαση δύο μόλις μηνών προέκυψε αυτή η αξιοσημείωτη αλλαγή στον τρόπο ζωής, φανταστείτε τι οφέλη θα προκύψουν από ένα πρόγραμμα ενός ή δύο ετών ή με την πλήρη ενσωμάτωσή του στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας”.

Η Ιατρική Σχολή Αθηνών προγραμματίζει τρεις επιστημονικές ημερίδες για την ενημέρωση της επιστημονικής κοινότητας σχετικά με το πρόγραμμα, στην Κοζάνη (27/11, 16:00 μ.μ.), στη Θεσσαλονίκη (28/11, 09:00 π.μ.) και στην Αθήνα (29/11, 09:00 π.μ.).

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)