

## Μήπως οι γιορτές σας «Ανέβασαν την Πίεση»;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σε

αρκετό κόσμο κατά την διάρκεια των γιορτών παρατηρείται το εξής φαινόμενο, ενώ ετοιμάζονται να «τσιμπήσουν» τις γιορτινές λιχουδιές, έρχεται και τους «τσιμπάει» η πίεση! Και ενώ οι περισσότεροι περιμένουν τις γιορτές σαν μια περίοδο χαράς και ξεκούρασης η έρευνα διαψεύδει και σοκάρει. Οι στατιστικές δείχνουν ότι τα καρδιαγγειακά επεισόδια έχουν την τιμητική τους τρεις μέρες το χρόνο.

Την πρωτιά έχουν τα Χριστούγεννα και ακολουθούν η δεύτερη μέρα των Χριστουγέννων και η Πρωτοχρονιά! Δυστυχώς δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες σχετικά με τις τιμές της αρτηριακής πίεσης τις μέρες εκείνες. Λέω δυστυχώς γιατί αν υπήρχαν τότε πολλά καρδιαγγειακά να είχαν αποφευχθεί εφόσον αντιμετωπιζόνταν σωστά και εγκαίρως. Για όσους από εσάς έχει τύχει να μετρήσετε την πίεση σας αυτές τις μέρες και είδατε ότι ήταν ανεβασμένη, τα παρακάτω θα αποδειχθούν πολύ χρήσιμα.

Αρχικά, γιατί συμβαίνει αυτό;

Σίγουρα στις γιορτές τρώμε περισσότερο απ' ότι συνήθως. Πέρα από την ποσότητα τα γιορτινά φαγητά είναι πιο πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά και αλάτι. Όταν μάλιστα το αλκοόλ ρέει άφθονο παρέα με αυτά, δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες για να ανεβεί η αρτηριακή πίεση στα ύψη!

Και να 'ταν μόνο αυτό...η έρευνα δείχνει ότι οι γιορτές των Χριστουγέννων μπορεί να φορτίσουν συναισθηματικά αρκετά άτομα. Οι ετοιμασίες, τα ψώνια (ειδικά όταν είναι χαμηλό το budget), ο απολογισμός της χρονιάς, οι συγκρούσεις (ειδικά την ώρα του φαγητού) είναι καταστάσεις που μπορεί να στρεσάρουν σημαντικά πολλούς ανθρώπους. Οι ορμόνες που παράγονται κατά τη διάρκεια της συναισθηματικής φόρτισης προκαλούν συστολή των αιμοφόρων αγγείων και αυξάνουν την πίεση αλλά και τις πιθανότητες για εκδήλωση καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Τα πιο πολλά από αυτά που ανέφερα είναι γνωστά, υπάρχουν όμως και δύο ακόμα θέματα που δεν είναι ευρέως γνωστά. Το πρώτο είναι ότι τα σωματίδια της φωτιάς από το τζάκι ή τα κάρβουνα ψησίματος, τα οποία εισπνέονται κατά τη διάρκεια των εορτών προκαλούν αύξηση στην αρτηριακή πίεση, ειδικά αν συνδυαστούν και με τον καπνό από τα τσιγάρα ή τα πούρα που καπνίζουν οι γύρω! Το δεύτερο είναι ότι το κρύο δηλαδή οι χαμηλές θερμοκρασίες το χειμώνα ενδέχεται να αυξάνουν τη συστολική (μικρή) πίεση!

Εφόσον οι γιορτές πέρασαν, τι μπορούμε να κάνουμε στο εξής για να επανέλθει η Πίεση μας σε φυσιολογικά επίπεδα;

Καταρχήν χαλαρώστε. Οι γιορτές πέρασαν, οι πειρασμοί έφυγαν, το άγχος έφυγε και αυτό και σιγά-σιγά βρίσκετε τους ρυθμούς σας. Το ότι ανεβάσατε πίεση στις γιορτές δε σημαίνει ότι αυτό θα κρατήσει για πάντα. Είναι στο χέρι σας να το ρυθμίσετε. Και πριν καταφύγετε στη φαρμακευτική οδό, οφείλετε να προσπαθήσετε κάτι διαφορετικό. Δώστε στο σώμα σας την ευκαιρία να βρει τις ισορροπίες του με την κατάλληλη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Φυσικά

το γνωρίζετε αυτό, ε λοιπόν ήρθε η ώρα και να το πράξετε. Γιατί να παίρνετε φάρμακα που με τα χρόνια πρόκειται να επιβαρύνουν τον οργανισμό σας και ουσιαστικά δε σας λύνουν το πρόβλημα;

Δε θέλω να το παίξω γιατρός γιατί δεν είμαι, όμως πρόκειται για απλή λογική και όχι για ιατρική. Άλλωστε και οι περισσότεροι γιατροί δίνουν συστάσεις για διατροφή και άσκηση πριν συνταγογραφήσουν κάποιο φάρμακο για την υπέρταση. Το κλασικό κόβετε κάπνισμα, λιπαρά, αλάτι και κάνετε 1 ώρα περπάτημα την ημέρα. Πειστήκατε; Μα καλά που είναι το κίνητρο σε όλο αυτό!!! Γι αυτό και η περισσότεροι θα το κάνουν μια-δυο εβδομάδες, ένα μήνα το πολύ και μετά θα επιστρέψουν στις παλιές τους συνήθειες, θα ανέβει και πάλι η πίεση, θα απογοητευτούν και θα καταφύγουν στη φαρμακευτική αγωγή (για να μη τύχει και παρεξηγηθούν ορισμένοι κάνω άσκηση απλής λογικής και όχι ιατρικής).

Πως θα βρούμε τα κίνητρα για σωστή διατροφή και άσκηση;

Αυτό είναι ολόκληρη επιστήμη από μόνο του! Δε χρειάζεται να κουραστείτε και πολύ όμως για να γίνει όλο αυτό. Μπορείτε να βρείτε πολλά κίνητρα συμπληρώνοντας τις απαντήσεις σας στις στήλες του παρακάτω πίνακα.

Πηγή: