

20 Μαΐου 2023

## Η Νο1 νόσος που απειλεί τις γυναίκες παγκοσμίως - Δεν είναι ο καρκίνος

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ίσως θα περιμέναμε ότι ο καρκίνος του μαστού ή κάποια άλλη ασθένεια γυναικολογικής φύσεως θα θεωρείτο η κυριότερη απειλή για τη ζωή των γυναικών. Τα στοιχεία, ωστόσο, αποκαλύπτουν ότι μια άλλη πιο κοινότυπη αιτία - συνδεδεμένη περισσότερο με το αντρικό φύλο- θα μπορούσε να κόβει συχνότερα το νήμα της.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Σύμφωνα με τα νεότερα στοιχεία, όπως συστήνουν και οι καρδιολόγοι της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (ESC) και με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης (17 Μαΐου), οι γυναίκες δε θα πρέπει να αμελούν τον έλεγχο της αρτηριακής τους πίεσης, με στόχο την πρόληψη καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικών επεισοδίων.

«Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελεί την κύρια αιτία θανάτου στις γυναίκες. Ο κίνδυνος της καρδιαγγειακής νόσου αυξάνεται σε χαμηλότερο επίπεδο αρτηριακής πίεσης στις γυναίκες, σε σύγκριση με τους άνδρες. Το μήνυμά μου προς όλες τις γυναίκες είναι να παίρνετε σοβαρά την αρτηριακή σας πίεση, να γνωρίζετε τις τιμές σας και να πείσετε τον γιατρό σας ότι αν είναι πολύ υψηλή, τότε χρειάζεστε θεραπεία. Μην υποτιμάτε τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της υψηλής αρτηριακής πίεσης» προειδοποιεί η εκπρόσωπος της ESC καθηγήτρια Angela Maas, ομότιμη διευθύντρια του Προγράμματος για την Καρδιακή Υγεία των Γυναικών του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Radboud στο Nijmegen της Ολλανδίας.

Όπως επισημαίνει η καθηγήτρια σχετικά με τους κινδύνους για την καρδιά, «μια από τις σημαντικότερες συνέπειες της υπέρτασης στις γυναίκες είναι ένας τύπος καρδιακής ανεπάρκειας κατά τον οποίο ο καρδιακός μυς είναι δύσκαμπτος. Υπάρχουν λίγες θεραπείες για την κατάσταση αυτή, οπότε εάν θέλετε να αποφύγετε συμπτώματα, όπως η δύσπνοια, η κόπωση και η κατακράτηση υγρών

όταν είστε πάνω από 70 ετών, η διαχείριση της υπέρτασης θα πρέπει να ξεκινήσει από τη μέση ηλικία».

Παρότι, όμως, μία στις τρεις γυναίκες έχει υπέρταση παγκοσμίως και αυξάνει τις πιθανότητες πρόωρου θανάτου, συχνά υποτιμάται ως πάθηση για το γυναικείο φύλο, σε σύγκριση με το αντρικό: «Γιατί συμβαίνει αυτό; Ένας από τους λόγους που εξηγούν το φαινόμενο είναι ενδεχομένως το γεγονός ότι κάτω από την ηλικία των 50 ετών, η υπέρταση είναι πιο διαδεδομένη στους άνδρες. Η κατάσταση αυτή όμως αντιστρέφεται στα χρόνια μετά την εμμηνόπαυση, με αποτέλεσμα μετά την ηλικία των 65 ετών, η υπέρταση να εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες» επισημαίνει η δρ. Maas.

Η υψηλή αρτηριακή πίεση προκαλεί συμπτώματα;

Εσφαλμένη θεωρείται η αντίληψη ότι η υπέρταση δεν προειδοποιεί ήδη νωρίτερα. Στην πραγματικότητα, τα συμπτώματα είναι πιο έντονα στις γυναίκες, αλλά μπορεί να συγχέονται με αυτά της εμμηνόπαυσης, το άγχος ή το στρες. Οι νεαρές και μεσήλικες γυναίκες με υψηλή αρτηριακή πίεση συχνά αναφέρουν ταχυπαλμία, πόνο στο στήθος, πόνο ανάμεσα στις ωμοπλάτες, πονοκεφάλους, δυσκολία συγκέντρωσης, δύσπνοια, κόπωση, κατακράτηση υγρών, διαταραχές ύπνου, εξάψεις και την αίσθηση ότι το σουτιέν τους είναι πολύ στενό.

Η υπέρταση στη μέση ηλικία είναι πιο επιβλαβής στις γυναίκες απ' ό,τι στους συνομήλικους άνδρες και αποτελεί ισχυρότερο παράγοντα κινδύνου για έμφραγμα του μυοκαρδίου και άνοια. Η πιθανότητα εγκεφαλικού επεισοδίου αυξάνεται σε χαμηλότερο επίπεδο αρτηριακής πίεσης στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες, ενώ η υψηλή αρτηριακή πίεση αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας στις γυναίκες κατά τρεις φορές, σε σύγκριση με δύο φορές στους άνδρες.

Πότε θα πρέπει να αρχίσετε να μετράτε την αρτηριακή πίεση και πόσο συχνά;

Ξεκινήστε την ετήσια παρακολούθηση στην ηλικία των 40 ετών, εάν έχετε υπέρταση στην οικογένειά σας ή είχατε υπέρταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι γυναίκες με προεκλαμψία θα πρέπει να ελέγχουν την αρτηριακή τους πίεση από εκείνη την εγκυμοσύνη και μετά τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο. Οι γυναίκες χωρίς προβλήματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και χωρίς οικογενειακό ιστορικό θα πρέπει να αρχίσουν την ετήσια μέτρηση στην ηλικία των 50 ετών, όταν εισέρχονται στην εμμηνόπαυση.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)