

ΕΠΕΙΓΟΝ - ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ: Α΄

Ταχ. Δ/ση: Βερανζέρου 50
Ταχ. Κώδικας: 104 38
Τηλέφωνο: 210-5235645
210-5235274

Τηλεομοιότυπο: 210- 5235453
Ηλεκτρ. Ταχ: agogygeias@yyka.gov.gr
Ιστοσελίδα Υπουργείου: www.yyka.gov.gr

Αθήνα, 20-3-2013

Αρ. Πρωτ. ΔΥΓ5/Φ.Γ9/ΓΠ οικ.27525

Προς: ΠΙΝΑΚΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

Θέμα: Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 7 Απριλίου 2013

Σχετ.: α) Το από 6/3/2013 Υπηρεσιακό Σημείωμα της Δ/σης Δημόσιας Υγιεινής.
β) Το από 20/3/2013 Υπηρεσιακό Σημείωμα της Δ/σης Διεθνών Σχέσεων.

Ως γνωστόν, η 7^η Απριλίου έχει καθιερωθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) ως Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και αφιερώνεται κάθε χρόνο σε κάποιο θέμα σχετικό με την υγεία.

Το θέμα στο οποίο εστιάζεται ο εορτασμός της φετινής Παγκόσμιας Ημέρα Υγείας είναι η **αρτηριακή υπέρταση** και οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει στην υγεία.

Η πάθηση αυτή αποτελεί σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας, επειδή, αν δεν προλαμβάνεται ή αντιμετωπίζεται έγκαιρα μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα, εγκεφαλικό επεισόδιο ή και θάνατο, ιδιαίτερα στην περίπτωση που συνοδεύεται από άλλες χρόνιες παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης ή καταστάσεις όπως παχυσαρκία, υψηλά επίπεδα λιπιδίων αίματος (υπερχοληστεριναιμία), κάπνισμα, κατάχρηση αλατιού στη διατροφή, κατάχρηση αλκοόλ.

Οι καρδιοπάθειες και λοιπές αγγειακές παθήσεις αντιπροσωπεύουν περίπου το 50% του συνόλου των θανάτων στις αναπτυγμένες χώρες.

Τόσο η συστολική όσο και η διαστολική αρτηριακή πίεση είναι ισχυροί ανεξάρτητοι παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο. Από αρτηριακή πίεση (115/75 mm Hg συστολική / διαστολική) και άνω, για κάθε 20mm Hg αύξηση της συστολικής πίεσης ή 10 mm Hg της διαστολικής, διπλασιάζεται ο κίνδυνος για στεφανιαίο ή θανατηφόρο αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Σε άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών, η συστολική πίεση είναι πολύ ισχυρότερος δείκτης καρδιαγγειακού κινδύνου από ότι η διαστολική (Πρακτικές Κατευθυντήριες Οδηγίες για την Υπέρταση 2008 – Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Υπέρτασης – Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 2008, 25 (3) σελ. 271-285).

Στη χώρα μας, ο επιπολασμός δηλαδή το ποσοστό του πληθυσμού που πάσχει από αρτηριακή υπέρταση αυτή τη στιγμή είναι κατά μέσο όρο 20%. Το ποσοστό

των ανδρών είναι 17,71% και των γυναικών 22,49% («Συνθήκες Διαβίωσης στην Ελλάδα», Ελληνική Στατιστική Αρχή – 2012).

Μέχρι σήμερα υπάρχουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα από τον έλεγχο της υπέρτασης μέσω της πρόληψης και της αποφυγής των ανωτέρω αναφερομένων παραγόντων κινδύνου και με την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής (σωστή διατροφή, σωματική άσκηση).

Παράλληλα η αντιυπερτασική θεραπεία μειώνει τον κίνδυνο για αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο κατά περίπου 40%, για στεφανιαία νόσο κατά 25% και για καρδιακή ανεπάρκεια κατά 50% (Πρακτικές Κατευθυντήριες Οδηγίες για την Υπέρταση 2008, ως ανωτέρω).

Ύστερα από τα παραπάνω παρακαλούμε να διοργανώσετε εκδηλώσεις και να δώσετε όσο το δυνατόν ευρύτερη δημοσιότητα στο θέμα.

Ειδικότερα οι Υ.Π.Ε. παρακαλούνται να ενημερώσουν τους εποπτευόμενους φορείς τους, όπως: Νοσοκομεία, Κέντρα Υγείας.

Οι Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, οι Διοικήσεις των Περιφερειών, η Κεντρική Ένωση Δήμων και Κοινοτήτων και το Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης ΟΤΑ παρακαλούνται να ενημερώσουν τους εποπτευόμενους φορείς τους. Επίσης το Ι.Κ.Α. και οι Δ/νσεις Υγειονομικού ΓΕΣ-ΓΕΑ-ΓΕΝ παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες τους.

Είναι ευνόητο ότι η μέριμνα για την ενημέρωση του κοινού στο θέμα αυτό θα πρέπει να είναι διαρκής.

Για τη διάθεση σχετικού ενημερωτικού εντύπου, μπορείτε να απευθύνεστε στην Δ/ση Αγωγής Υγείας και Πληροφόρησης. Το έντυπο αυτό υπάρχει και στην ιστοσελίδα του Υπουργείου.

Το Τμήμα Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου, παρακαλείται να ενημερώσει όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Η Δ/ση Οργάνωσης, Απλούστευσης Διαδικασιών και Πληροφορικής παρακαλείται να αναρτήσει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου την παρούσα εγκύκλιο.

Τα ραδιοτηλεοπτικά μέσα στα οποία κοινοποιείται το έγγραφο αυτό παρακαλούνται να προβάλουν το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρα Υγείας, μέσω των Δελτίων Ειδήσεων και της διοργάνωσης ειδικών εκπομπών.

Επισυνάπτουμε μεταφρασμένα κείμενα του Π.Ο.Υ. Περισσότερα κείμενα για τη Παγκόσμια Ημέρα Υγείας στην αγγλική γλώσσα, υπάρχουν στην ιστοσελίδα: <http://www.who.int/world-health-day/en/>

ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ:
Κείμενα Π.Ο.Υ.

ΜΕ ΕΝΤΟΛΗ ΑΝΑΠΛ. ΥΠΟΥΡΓΟΥ
Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ**I. ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**

1. Τμήμα Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων Υπουργείου
2. Δ/ση Οργάνωσης Απλούστευσης Διαδικασιών και Πληροφορικής Υπουργείου – Τμήμα Πληροφορικής
3. Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας (Ε.Κ.ΕΠ.Υ.) Γραφ. κ. Διοικητή, Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 Μαρούσι
4. ΥΠΕ της Χώρας - Γραφ. κ. κ. Διοικητών
5. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις , Γραφ. κ. κ. Γεν. Γραμματέων
6. Περιφέρειες της Χώρας- Γραφ. κ. κ. Περιφερειάρχων
7. Κεντρική Ένωση Δήμων και Κοινοτήτων Ελλάδας (Κ. Ε. Δ. Κ. Ε.) Γενναδίου 8, Τ. Κ. 106 78 Αθήνα
8. Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης Ο. Τ. Α. Παλαιολόγου 9, Τ. Κ. 151 24 Μαρούσι
9. ΙΚΑ- Γραφ. κ. Διοικητή Αγ. Κων/νου 8, Τ. Κ. 102 41 Αθήνα
10. Ι.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, Τ. Κ. 102 41 Αθήνα
11. ΕΚΑΒ, Γραφ. κ. Προέδρου, Τέρμα Οδού Υγείας Τ. Κ. 115 27 Αθήνα
12. ΕΟΠΥΥ, Γραφ. κ. Προέδρου, Κηφισίας 39, Τ. Κ. 151 23 Μαρούσι
13. Ε.Τ.1, Μεσογείων 136, Τ. Κ. 115 62 Αγ. Παρασκευή
14. ΝΕΤ, Μεσογείων 432, Τ. Κ. 153 42 Αθήνα
15. ΜΕΓΑ, Λ. Μεσογείων 117 και Ρούσσου 4, Τ. Κ. 115 25 Αθήνα
16. ΑΝΤΕΝΝΑ, Κηφισίας 10-12, Τ. Κ. 151 25 Μαρούσι
17. ΑΛΦΑ TV, 40° χιλ. Αττικής Οδού (ΣΕΑ Μεσογείων, κτίριο 6) Κάντζα Αττικής
18. STAR CHANNEL, Βιλτανιώτη 36, Τ. Κ. 145 64 Κάτω Κηφισιά
19. EXTRA TV, Τσαλαβούτα 9, Τ. Κ. 121 31 Περιστέρι
20. Ε.Τ.3, Λεωφ. Στρατού & Καυτατζόγλου, Τ. Κ. 546 40 Θεσσαλονίκη
21. FLASH 96,0, Κηφισίας 64, Τ. Κ. 151 25 Μαρούσι
22. ΑΘΗΝΑ FM STEREO 98,3 , Πειραιώς 100, Τ. Κ. 118 54 Αθήνα
23. ΑΝΤΕΝΝΑ FM STEREO, Κηφισίας 10-12, Τ. Κ. 151 25 Μαρούσι
24. SKY 100,3 FM STEREO, Φαληρέως 2 - Εθν. Μακαρίου, Τ. Κ. 185 47 Ν. Φάληρο
25. ΕΡΑ 1, ΕΡΑ 2, ΕΡΑ 3, ΕΡΑ 4, Μεσογείων 432, Τ. Κ. 153 42 Αγ. Παρασκευή
(4 αντίγραφα του εγγράφου)
26. GALAXY FM 92 Ραδιοτηλεοπτικές Επιχειρήσεις «ΑΚΤΙΝΑ ΕΠΕ» Πύρωνος 12,
Τ. Κ. 163 46 Ηλιούπολη
27. Ραδιοφωνικός Σταθμός Μακεδονίας, Αγγελάκη 14 Τ. Κ. 546 21 Θεσσαλονίκη
28. 902 Αριστερά στα F.M, Λεωφ. Ηρακλείου 145, Τ. Κ. 142 31 Ν. Ιωνία.
29. Ο. Π. Α. Δ., Γραφ. κ. Προέδρου, Ηπείρου 38, Τ. Κ. 104 33 Αθήνα

II. ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

1. Προεδρία της Δημοκρατίας, Ηρώδου Αττικού 19, Τ. Κ. 106 74 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Τ. Κ. 100 21 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών, Ελ. Βενιζέλου (Πανεπιστημίου) 28, Τ. Κ. 106 79 Αθήνα
4. Ε. Σ. Δ.Υ., Γραφ. Κοσμήτορος
5. ΕΟΦ, Γραφ. κ. Προέδρου , Λεωφ. Μεσογείων 284, Τ. Κ. 155 62 Χολαργός

6. ΟΚΑΝΑ, Γραφ. κ. Προέδρου
7. ΓΕΣ- Δ/νση Υγειονομικού
8. ΓΕΑ- Δ/νση Υγειονομικού
9. ΓΕΝ- Δ/νση Υγειονομικού
10. Ε.Ε.Σ., Λυκαβητού 1, Τ. Κ. 106 72 Αθήνα
11. Υπουργεία, Δ/νσεις Διοικητικού
12. Τ.Ε.Ι. Αθήνας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας, Πρόνοιας, Αγ. Σπυρίδωνα και Δημητσάνας, Τ. Κ. 122 10 Αιγάλεω
13. ΤΕΙ ΠΕΙΡΑΙΑ, Πέτρου Ράλλη & Θηβών 250, Τ. Κ. 122 44 Αιγάλεω
14. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος, Πλουτάρχου 3, Τ. Κ. 106 75 Αθήνα
15. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, Πειραιώς 134, Τ. Κ. 118 54 Αθήνα
16. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών-τριών Υγείας, Παπαρηγοπούλου 15, Τ. Κ. 105 61 Αθήνα
17. Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, Τσόχα 18-20, Τ. Κ. 115 21 Αθήνα
18. Ελληνική Αντικαρκινική Δράση, Σεμιπέλου 3, Τ. Κ. 115 28 Αθήνα
19. Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών, Αγίας Φιλοθέης 21, Τ. Κ. 105 56 Αθήνα
20. Εκκλησία της Ελλάδος, Ιερά Σύνοδος, Ι. Γενναδίου 14 και Ιασίου 1, Τ. Κ. 115 21 Αθήνα
21. ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ – Ε.Π.Ε. «ΣΒΙΕ», Πειραιώς 57, Τ. Κ. 105 53 Αθήνα
22. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδος, Βασιλίσσης Σοφίας 47, Τ. Κ. 106 76 Αθήνα
23. Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Τ. Κ. 115 27 Αθήνα
24. Πανεπιστήμιο Πατρών, Ιατρικό Τμήμα, Τ. Κ. 261 00 Πάτρα
25. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ιατρικό Τμήμα, Τ. Κ. 540 06 Θεσ/κη
26. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιατρική Σχολή, Τ. Κ. 451 10 Ιωάννινα
27. Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ιατρικό Τμήμα, Τ. Κ. 714 09 Ηράκλειο
28. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ιατρικό Τμήμα Καβύρη 6, Τ. Κ. 681 00

Αλεξανδρούπολη

29. ΚΕ. ΕΛ. Π. ΝΟ., Γραφ. κας Προέδρου, Αγράφων 3-5, Τ. Κ. 151 23 Μαρούσι
30. Συνήγορος του Πολίτη, Χατζ. Μέξη 5, Τ. Κ. 115 28 Αθήνα
31. Φαρμακευτικός Σύλλογος Αττικής, Μυλλέρου & Αγησιλάου, Τ. Κ. 104 30 Αθήνα
32. Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, Γραφείο. Δημ. Σχέσεων, Λ. Συγγρού 356, Τ. Κ. 176 74 Καλλιθέα
33. Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης, Βασ. Σοφίας 111, Τ. Κ. 115 27 Αθήνα
34. Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης, Πλατεία Ναυαρίνου 3, Καμάρα, Τ. Κ. 546 22 Θεσσαλονίκη
35. Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, Ποταμιάνου 6, Τ. Κ. 115 28 Αθήνα
36. Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας, Βασ. Σοφίας 133, Τ. Κ. 115 27 Αθήνα
37. Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης και Καρδιαγγειακής Προστασίας, Παλαιολόγου και Μαγκριώτη 1, Τ. Κ. 171 21 Νέα Σμύρνη
38. Ελληνικό Κολέγιο Νεφρολογίας & Υπέρτασης, Αισχίνη 9, Τ. Κ. 546 42 Θεσ/νίκη
39. Ελληνικό Ινστιτούτο Διαβήτη, Παραγόντων Κινδύνου και Καρδιάς, Θεσσαλονίκης 12, Τ. Κ. 153 44 Γέρακας

40. Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα,
Δραγάση 8,
Τ. Κ. 185 35 Πειραιάς
41. Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία Νοσηλευτών, Κηφισίας 82, Τ. Κ. 115 26
Αθήνα

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφ. κ. Υπουργού
2. Γραφ. κ. Αναπληρωτή Υπουργού
3. Γραφ. κας Υφυπουργού
4. Γραφ. κ. κ. Γεν. Γραμματέων
5. Γραφ. κ. κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων
6. Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα του Υπουργείου (εκτός Τμήματος Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων και Δ/σης Οργάνωσης Απλούστευσης Διαδικασιών και Πληροφορικής)
7. Δ/ση Αγωγής Υγείας και Πληροφόρησης (10)

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 αναπτυγμένες 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 ειδικόι 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

παρουσιάζουν 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.