



Από τον **ΓΙΩΡΓΟ ΚΙΟΥΣΗ** g.kiouis@eleftherotypia.net



LUKAS JACKSON

Οργανοπροστασία με τη διαχείριση του στρες. Δωρεάν μετρήσεις για εξέλιξη της σύγχρονης επιδημίας

Αντιυπερτασική θεραπεία χωρίς φάρμακα

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Με τη **ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΑΡΒΙΡΗ**

Εντός του επισφαλούς τοπίου της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης, η αρτηριακή υπέρταση αποκτά ανησυχητικές διαστάσεις στην Ελλάδα. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα επισημαίνουν ότι το στρες και ο σύγχρονος τρόπος ζωής συνδέονται στενά και αναλογικά με την απορρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και την εμφάνιση υπέρτασης. Με αντικείμενο μελέτης αυτή την επιπολαζούσα πάθηση, η Ιατρική Σχολή Αθηνών, και με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, υλοποιεί καινοτόμο πρόγραμμα μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης της υπέρτασης, χρησιμοποιώντας επιστημονικές μεθόδους διαχείρισης του στρες. Υπεύθυνοι της πρωτοποριακής αυτής δράσης είναι οι πανεπιστημιακοί: Γιώργος Χρούσος, καθηγητής Παιδιατρικής-Ενδοκρινολογίας και διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Χριστίνα Δαρβίρη, καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας και Προαγωγής Υγείας AEI, επισκέπτρια καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Αθηνών.

– Κίνδυνος το στρες;

«Το χρόνιο στρες προκαλεί διαταραχή της δυναμικής ισορροπίας ό-

λων των λειτουργιών του οργανισμού, της αποκαλούμενης ομοιόστασης. Ειδικότερα το μόνιμο και ανεπαρκώς αντιμετωπιζόμενο στρες οδηγεί σε υποβάθμιση της υγείας και κατ' επέκταση της ποιότητας ζωής. Μία από τις δυσμενείς συνέπειές του είναι, σαφώς και αποδεδειγμένα, η απορρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Η υπέρταση με τη σειρά της πρωταγωνιστεί αρνητικά στο σύγχρονο νοσολογικό φάσμα και αποτελεί την πρώτη αιτία πρόκλησης καρδιαγγειακών νοσημάτων».

– Έχει συμπτώματα η υπέρταση;

«Συνήθως δεν έχει η υπέρταση προειδοποιητικά συμπτώματα και ως εκ τούτου διαφεύγει της έγκαιρης διάγνωσης – γεγονός που αυξάνει την ευαθλότητα των πασχόντων σε σοβαρά ιατρικά συμβάντα. Γι' αυτό άλλωστε και αποκαλείται σιωπηλός δολοφόνος. Στην Ελλάδα, κατά μέσον όρο, ένας στους δύο δεν γνωρίζει ότι πάσχει από υπέρταση και μόλις ένας στους τέσσερις ασθενείς την αντιμετωπίζει αποτελεσματικά».

– Πού απευθύνεστε;

«Το Πανεπιστήμιο Αθηνών με εξειδικευμένους επιστήμονες της Ιατρικής Σχολής, σε συνεργασία

με το Εργαστήριο Καρδιαγγειακής Έρευνας της Α' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου (Λαϊκό Νοσοκομείο), προσκαλούν τους κατοίκους του λεκανοπεδίου ηλικίας 18-65 ετών να υποβληθούν σε δωρεάν εξετάσεις για διάγνωση της υπέρτασης και μέτρηση των επιπέδων του στρες, καθώς και εξέταση παραμέτρων που αφορούν στον τρόπο ζωής και τις καθημερινές συνήθειες, σύμφωνα με τη νέα αντίληψη για την Υγεία».

– Όσοι ενταχθούν;

«Θα δοθεί η δυνατότητα για διάγνωση της υπέρτασης με τον ενδεδειγμένο επιστημονικό τρόπο, θα γίνουν κοινωνικοδημογραφικές και σωματομετρικές μετρήσεις, μετρήσεις του στρες, του τρόπου ζωής και των καθημερινών συνθηκών, αλλά και εκτίμηση του συνολικού καρδιομεταβολικού κινδύνου, μέσα από μια ολιστική προσέγγιση για την υγεία και τον άνθρωπο».

– Πότε ξεκινά το πρόγραμμα;

«Έχει ήδη ξεκινήσει από το τελευταίο δεκαήμερο του Ιανουαρίου (2013) και προβλέπεται να διαρκέσει μέχρι τον Μάιο του 2014. Πληροφορίες στα τηλ. 210-6534507 και 6978101567».

– Πού θα υλοποιείται;

«Το πρόγραμμα λαμβάνει χώρα ήδη σε 16 δήμους: Αθηναίων, Αμαρουσίου, Αιγάλεω, Χαλανδρίου, Αγίας Παρασκευής, Νέου Ηρακλείου, Νέου και Παλαιού Ψυχικού, Παλλήνης, Ζωγράφου, Πεντέλης, Καλλιθέας, Παπάγου-Χολαργού, Κηφισιάς, Περιστερίου. Στο άμεσο μέλλον οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να απευθύνονται και στους δήμους Γλυφάδας και Βύρωνα».

– Χωρίς φάρμακα;

«Οι προ-υπερτασικοί και υπερτασικοί ασθενείς της κοινότητας θα εκπαιδευτούν στο πώς να αυτορυθμίζουν την αρτηριακή τους πίεση, κάνοντας χρήση των αποδεδειγμένα πιο αποτελεσματικών μεθόδων μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης, όπως μεταξύ άλλων είναι κάποιες συγκεκριμένες τεχνικές τροποποίησης της συμπεριφοράς και διαχείρισης του στρες. Αναφορικά με τα αντιυπερτασικά φάρμακα, πρέπει να επισημανθεί ότι η παρεμβατική προσέγγιση που ακολουθείται εξατομικεύεται για κάθε συμμετέχοντα, δηλαδή πραγματοποιείται υπό την εποπτεία των εξειδικευμένων ιατρών του προγράμματος και, ιδανικά, σε συνεννόηση με τους θεράποντες ιατρούς».

