

Η αυξημένη αρτηριακή πίεση (ΑΠ), ή υπέρταση, είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου που ευθύνεται για τη θνησιμότητα παγκοσμίως¹. Εκτιμάται ότι, διεθνώς το 31,1% των ανθρώπων έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση διατρέχοντας κίνδυνο για σοβαρές μακροπρόθεσμες επιπλοκές, εάν δεν προληφθούν και αντιμετωπιστούν. Η πλειονότητα των ατόμων με υπέρταση είτε δεν το γνωρίζει και άρα δεν λαμβάνει θεραπεία, είτε λαμβάνει θεραπεία η οποία δεν ελέγχει αποτελεσματικά την κατάσταση. Καθώς η πάθηση δεν έχει αισθητά συμπτώματα, η μέτρηση είναι ο μόνος ακριβής τρόπος εντοπισμού και, ως εκ τούτου, έχει κρίσιμη σημασία. Εάν διαγνωστεί αρκετά νωρίς, η υπέρταση μπορεί να αντιμετωπιστεί μέσω ενός υγιεινού τρόπου ζωής ή, εάν απαιτείται, μέσω της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής.

Αυτό ήταν το έναυσμα για την παγκόσμια εκστρατεία ευαισθητοποίησης και εντοπισμού της αρτηριακής πίεσης, May Measure Month [maymeasure.org]. Πρόκειται για πρωτοβουλία ορόσημο της Διεθνούς Εταιρείας Υπέρτασης που ξεκίνησε το 2017 και δίνει την ευκαιρία στο ευρύ κοινό σε πάνω από 100 χώρες, να εξετάσει την αρτηριακή του πίεση δωρεάν.

Σκοπός είναι η ανάδειξη της σημασίας της μέτρησης της αρτηριακής πίεσης (ΑΠ) και η ενημέρωση του κοινού για τους σοβαρούς κινδύνους που ενέχει η αυξημένη πίεση και η υπέρταση. Η εκστρατεία στοχεύει στην αύξηση του αριθμού των ενηλίκων (18+) που μετρούν τακτικά την αρτηριακή τους πίεση, ενώ παράλληλα προσφέρει στους πολίτες τα εργαλεία για να κατανοήσουν πώς αυτές οι πληροφορίες συμβάλλουν στην καλύτερη γνώση της υγείας τους. Σε ευρύτερο επίπεδο, η δράση του MMM αξιοποιεί τα δεδομένα για την ανεπαρκώς αντιμετωπιζόμενη υπέρταση, προκειμένου να κινητοποιήσει τους φορείς να βελτιώσουν τις υπηρεσίες ελέγχου της ΑΠ και να μειώσουν το τεράστιο παγκόσμιο βάρος νοσηρότητας και θνησιμότητας που προκαλεί η αυξημένη αρτηριακή πίεση.

Το Κέντρο ως επίσημος φορέας υλοποίησης για δεύτερη συνεχή χρονιά, έχει αναλάβει την άρτια διεξαγωγή του προγράμματος στην Κύπρο, **υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας, της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κύπρου και του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου.**

Κύρια ευρήματα 2024 στον κυπριακό πληθυσμό

Κατά τη δράση MMM24, στην Κύπρο εξετάστηκαν περισσότεροι από 900 ενήλικες (μέση ηλικία 48 ετών, 43% άνδρες). Σχεδόν ένας στους τρεις συμμετέχοντες-ουσες (29%) παρουσίασε αυξημένες τιμές, ενώ από αυτά τα άτομα, ένα στα πέντε (18%), δεν γνώριζε ότι μπορεί να έχει υπέρταση. Όσοι-ες βρέθηκαν με υψηλή πίεση, ενημερώθηκαν να απευθυνθούν στο θεράποντα ιατρό τους για επανέλεγχο. Η υπέρταση παρατηρήθηκε συχνότερα στους άνδρες και σχετιζόταν με υψηλότερο σωματικό βάρος και δείκτη μάζας σώματος. Τα ποσοστά διαβήτη, εγκεφαλικού και άλλων σοβαρών καρδιαγγειακών παθήσεων που κατέγραψε το MMM24 συμβαδίζουν με τα ευρωπαϊκά και παγκόσμια δεδομένα, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση και ολιστική πρόληψη, ιδίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και όσα έχουν αυξημένο βάρος.

Η έρευνα έχει εγκριθεί από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου (Αρ. Φακέλου: EEBK ΕΠ 2025.01.99). Η εγγραφή συμμετεχόντων θα ξεκινήσει τον Μάιο του 2025 και θα ολοκληρωθεί τον Ιούλιο του 2025.

"
—

1. World Health Organisation (WHO) ,Global Health Risks Report 2009
https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
2. GBD 2017 Risk Factor Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2018; 392:1923.
3. GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*. 2020;396(10258):1223-49. MMM press release 2025
4. Forouzanfar MH, Liu P, Roth GA, Ng M, Biryukov S, Marczak L, et al. Global Burden of Hypertension and Systolic Blood Pressure of at Least 110 to 115 mm Hg, 1990-2015. *JAMA*. 2017;317(2):165-82.
5. Gaziano TA, Bitton A, Anand S, Weinstein MC. The global cost of nonoptimal blood pressure. *J Hypertens*. 2009;27(7):1472-7.
6. Yang J, Zheng Y, Gou X, Pu K, Chen Z, Guo Q, Ji R, Wang H, Wang Y, Zhou Y. Prevalence of comorbidities and its effect in patients with CARS-CoV-2: a systematic review and meta

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

THANK YOU FOR BEING PART OF MAY MEASUREMENT MONTH.

Για περισσότερες πληροφορίες
επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
www.maymeasure.org

Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με
οποιοδήποτε από τα παραπάνω,
ζητήστε συμβουλές από
εκπαιδευμένο ιατρό.



ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΒΑΡΟΣ

Απλά κάνοντας αυτό μπορεί να
βοηθήσει στη μείωση της
υψηλής αρτηριακής πίεσης.



ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ

Στοχεύστε για 30 λεπτά την
ημέρα κατά μέσο όρο. Για να
αξίζει τον κόπο η άσκηση, πρέπει να
αισθάνεστε πιο ζεστοί, να αναπνέετε πιο
βαριά και η καρδιά σας πρέπει να χτυπά
πιο γρήγορα απ' ό,τι συνήθως. Ένα
παράδειγμα είναι το γρήγορο περπάτημα.



ΤΡΩΤΕ ΠΟΛΛΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ/Η ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Τρώτε ωμά λαχανικά ή ελαφρώς
ψημένα στον ατμό, αντί για βραστά, για
να πάρετε τη μέγιστη διατροφική αξία
του φαγητού. Αποφύγετε το τηγάνισμα
όπου είναι δυνατόν.



ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΝΙΤΡΙΚΑ ΑΛΑΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Η συχνή κατανάλωση τροφών
πλούσιων σε νιτρικά άλατα, όπως τα
παντζάρια (ωμά ή ψητά - όχι βραστά), τα
πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα μήλα, έχει
βρεθεί ότι μειώνουν την αρτηριακή πίεση.



ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΑΛΑΤΙ

Μειώστε την πρόσληψη αλατιού.
Εάν προσθέτετε αλάτι στο
φαγητό σας ή όταν μαγειρεύετε,
αντικαταστήστε το με μια εναλλακτική
λύση «χαμηλότερου νατρίου», όπως το
εμπλουτισμένο με κάλιο αλάτι («low
salt», «lite salt» ή «heart salt»). Μην
ξεχνάτε ότι πολύ αλάτι είναι κρυμμένο
στα επεξεργασμένα τρόφιμα και είναι
πολύ υψηλό στα περισσότερα ψωμιά,
δημητριακά, σούπες και σάλτσες - οπότε
ελέγχετε πάντα την ετικέτα!



ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ

Έχοντας μια διατροφή χαμηλή
σε κορεσμένα λίπη που περιλαμβάνει
πολλές φυτικές ίνες (όπως φακές,
αμύγδαλα, φρούτα και λαχανικά) μειώνει
την αρτηριακή πίεση. Να είστε ιδιαίτερα
προσεκτικοί με τα υδρογονωμένα ή
«τρανς» λιπαρά, καθώς και τα σάκχαρα
που «κρύβονται» όπως άλλα ονόματα όπως
σακχαρόζη, δεξτρόζη, φρουκτόζη και
γλυκόζη. Αποφύγετε τα ανθρακούχα ποτά
υψηλής θερμιδικής αξίας.



ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι αρτηρίες σας φράζουν ακόμα
πιο γρήγορα αν καπνίζετε και
αυτό προκαλεί πολλά άλλα προβλήματα
υγείας. Για την ακρίβεια, η αρτηριακή
σας πίεση αυξάνεται ενώ καπνίζετε.



ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΚΑΦΕΙΝΗΣ

Θυμηθείτε ότι η καφεΐνη
βρίσκεται σε μερικά
ανθρακούχα ή ενεργειακά («energy»)
ποτά, καθώς και στον καφέ και το τσάι.



ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Διατηρήστε την πρόσληψη
αλκοόλ στο ελάχιστο. Εάν
καταναλώνετε αλκοόλ, τηρήστε τις
τοπικές καθημερινές συστάσεις -
συνήθως λιγότερο από 2 ποτά για τους
άνδρες και 1 για τις γυναίκες (1 ποτό =
μικρή μπίρα ή κρασί).



ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ

Το άγχος αυξάνει την
αρτηριακή πίεση. Όσο είναι
δυνατόν, προσπαθήστε να αφήσετε χρόνο
για χαλάρωση.

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 [www.linkedin.com/company/
may-measure-month/](https://www.linkedin.com/company/may-measure-month/)