



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ ΧΙΙΙ ΜΑΡΤΙΟΣ 2005

e-περιοδική έκδοση

Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΜΕΡΟΣ Ι

ΣΠΗΛΑΙΟ ΜΥΧΟΥΣ
ΣΕΛ. 2-3

ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΠΕΣΑΣ
ΣΕΛ. 2

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4 - 5

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3-4

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 5

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ
ΣΕΛ. 7 - 8

ΜΥΤΙΑΗΝΗ
ΣΕΛ. 9-11

▶ 6^ο Πρόγραμμα ΑγΟ
Κινητικής Αναψυχής – Υπαίθρια
Διαβίωση

Καταρράκτες Πέσας

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

6ο Πρόγραμμα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής "Υπαίθρια διαβίωση - Καταράκτες Πέσσας

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» σε συνεργασία με την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης στα πλαίσια του προγράμματος Άσκησης Για Όλους διοργανώνει το διήμερο 9-10 Απριλίου το 6^ο Πρόγραμμα Κινητικής Αναψυχής – υπαίθρια διαβίωση στους καταράκτες της Πέσσας στην περιοχή Βασιλικών. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε δύο φάσεις.

1^η ΦΑΣΗ: Όσοι από τους συμμετέχοντες επιθυμούν να διανυκτερεύσουν στην περιοχή θα αναχωρήσουν το Σάββατο 9 Απριλίου με την ομάδα διάσωσης από το Super market Veropoulos στην προκυμαία Μυτιλήνης. Η μετακίνηση θα γίνει με ατομική ευθύνη και με τον κατάλληλο εξοπλισμό για την διαμονή τους.

2^η ΦΑΣΗ: Οι υπόλοιποι από τους συμμετέχοντες θα αναχωρήσουν την Κυριακή 10 Απριλίου πάλι από το ίδιο σημείο και ώρα 9.00. Η μετακίνηση θα γίνει με το λεωφορείο του Πανεπιστημιακού λεωφορείου.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εκπαίδευση ασφαλούς διαβίωσης, εναέρια περάσματα, πεζοπορία, κολύμβηση κ.ο.κ Δηλώσεις συμμετοχής έως την Τρίτη 5 Απριλίου στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση nmastrog@aegean.gr ή στο τηλέφωνο [22510 36016](tel:2251036016) (09.00-12.00).

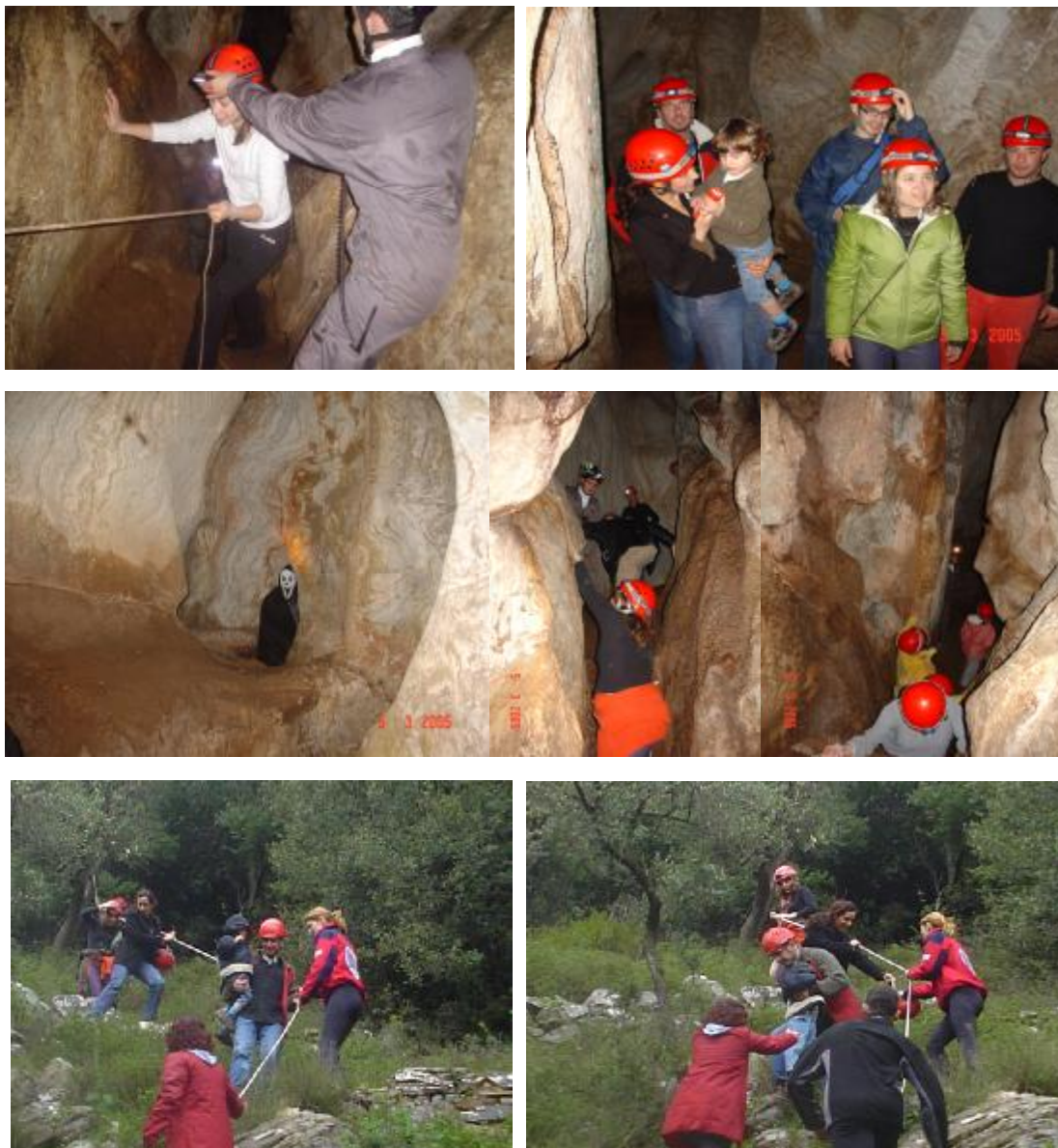
Είναι απαραίτητη η δήλωση από τους συμμετέχοντες σε ποια φάση του προγράμματος επιθυμούν να συμμετάσχουν. Σας ενημερώνουμε ότι θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας των δηλώσεων συμμετοχής και ο αριθμός των συμμετεχόντων για την μετακίνηση τους με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο θα ανέλθει στους 32. Θα ακολουθήσει την Τετάρτη 6 Απριλίου ανακοίνωση μέσω e-mail με την ονομαστική κατάσταση των συμμετεχόντων.

5ο Πρόγραμμα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής Σπήλαιο Μιχούς

Πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 5 Μαρτίου το 5^ο Πρόγραμμα Κινητικής Αναψυχής «Επίσκεψη – Ξενάγηση στο Σπήλαιο Μιχούς. Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ευχαριστεί την Ελληνική ομάδα διάσωσης για την πολύτιμη βοήθεια τους στην υλοποίηση του προγράμματος καθώς επίσης και τον οδηγό του Πανεπιστημιακού λεωφορείου Ζεϊμπέκη Μανώλη για την μετακίνηση των συμμετεχόντων.

Παρόλο την βροχή που συνάντησαν οι συμμετέχοντες γνώρισαν το σπήλαιο για το οποίο θα σχηματίσετε καλύτερη εικόνα μέσα από τις φωτογραφίες που ακολουθούν.





Εσωτερικό πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης

Πραγματοποιήθηκε την Δευτέρα 7 Μαρτίου στην αίθουσα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης το εσωτερικό πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης περιόδου 2004 – 2005. Στους αγώνες σημειώθηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

ΠΑΠΑΔΑΤΟΣ – ΝΤΕΓΙΑΝΝΗΣ 3-0
ΠΑΠΑΔΑΤΟΣ – ΚΑΛΙΠΟΛΙΤΗΣ 3-0
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ – ΠΑΠΑΔΑΤΟΣ 3 – 0
ΠΟΔΑΡΑΣ – ΜΕΤΑΞΑΚΗΣ 3 – 1
ΤΖΟΛΔΟΣ – ΜΕΛΙΔΗΣ 0 – 3
ΓΕΩΡΓΑΛΑΣ – ΚΟΥΛΟΥΖΑΚΗΣ 3 - 2
ΓΕΩΡΓΑΛΑΣ – **ΚΑΛΛΙΝΤΕΡΗΣ** 0 – 3

ΤΖΟΛΔΟΣ – ΚΑΛΛΙΝΤΕΡΗΣ 0 – 3

ΗΜΙΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ**ΚΑΛΛΙΝΤΕΡΗΣ** – ΜΕΛΙΑΔΗΣ 3 – 0**ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ** – ΠΟΔΑΡΑΣ 3 – 0**ΤΕΛΙΚΟΣ****ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ** – ΚΑΛΛΙΝΤΕΡΗΣ 3 – 0**ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ****ΜΑΡΟΥΣΚΟΥ** - ΧΑΤΖΗΚΟΝΤΙΔΟΥ 3 - 0

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» συγχαίρει τους νικητές και όλους όσους συμμετείχαν στο εσωτερικό πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Επίσης ανακοινώνεται ότι στην πολιτιστική εβδομάδα στο πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης θα εκπροσωπήσουν στην κατηγορία των φοιτητών οι Νικολαΐδης και Καλλιντέρης ενώ στην κατηγορία των φοιτητριών η Μαρούσκου Ειρήνη.

Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης

Το ζευγάρι του τελικού για την ανάδειξη του νικητή του εσωτερικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης διαμορφώθηκε μετά τους αγώνες της τελευταίας αγωνιστικής. Η ομάδα του τμήματος της Γεωγραφίας σε ένα συναρπαστικό αγώνα νίκησε την ομάδα του τμήματος της Κοινωνιολογίας με 64-63 και εξασφάλισε την μία θέση στο τελικό του Πρωταθλήματος. Η άλλη θέση «πήγε» στην ομάδα του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας η οποία κατάφερε να καλύψει την διαφορά που απαιτούνταν (+12) στο αγώνα με την ομάδα του τμήματος της Επιστήμης της Θάλασσας και να επικρατήσει τελικά με 84-52.

Έτσι, λοιπόν το ζευγάρι του εσωτερικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης είναι **Π.Τ.Ε – ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ**. Τελικός νικητής αναδεικνύεται η ομάδα που θα συμπληρώσει δύο νίκες με την ομάδα του τμήματος της Γεωγραφίας να προηγείται 1-0 (νίκη κανονικής περιόδου 56-70)

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	95 - 44
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	70 - 61
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	39 - 61

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	Π.Τ.Ε	0 - 20
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	56 - 32
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	72 - 84

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	20 - 0
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
Π.Τ.Ε	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	56 - 70

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	0 - 20
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	53-73
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	79 - 26

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

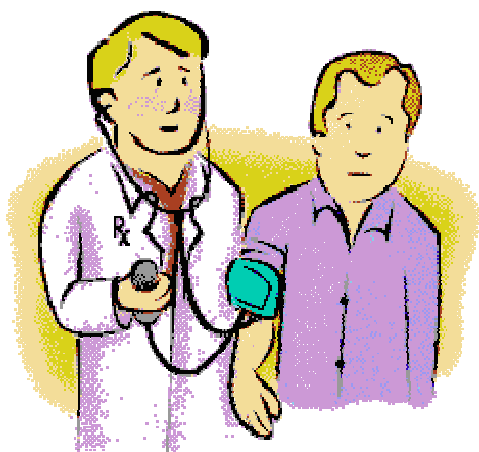
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	
Π.Τ.Ε	ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	84 - 52
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	64 - 63

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΠΟΝΤΟΙ	ΔΙΑΦΟΡΑ
1. Π.Τ.Ε	5	9	294-214	+80
2. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5	9	271-221	+50
3. ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	5	9	305-243	+62
4. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	4	5	283-265	+18
5. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	4	4	44-155	-111
6. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3	3	94-192	- 98

Εσωτερικό πρωτάθλημα αντισφαίρισης

Μετά την οριστικοποίηση των συμμετοχών θα διεξαχθεί το τουρνουά αντισφαίρισης το χρονικό διάστημα 2 Απριλίου και ώρα 14.30 στα γήπεδα αντισφαίρισης που βρίσκονται στο χώρο του κλειστού γυμναστηρίου Νεάπολης. Παρακαλούνται οι συμμετέχοντες να προσέλθουν στο συγκεκριμένο χώρο και την καθορισμένη ώρα για την τέλεση των αγώνων.



Αρτηριακή υπέρταση

Σε συνέχεια του προηγούμενου τεύχους που έγινε αναφορά στην αρτηριακή υπέρταση σε αυτό το τεύχος θα δοθούν βασικές αρχές αντιμετώπισης της αρτηριακής πίεσης.

Όπως αναφέρθηκε, αιτιολογικά η υπέρταση χωρίζεται σε 2 μεγάλες κατηγορίες στην ιδιοπαθή ή πρωτοπαθή υπέρταση και στην δευτεροπαθή υπέρταση. Τα αίτια της ιδιοπαθούς υπερτάσεως είναι άγνωστα και επομένως η διάγνωση αρκείται μόνο στο ύψος του προσδιορισμού της πίεσης ενώ στη δεύτερη δηλαδή στη δευτεροπαθή υπέρταση τα αίτια είναι γνωστά και επομένως η θεραπεία κατευθύνεται στην θεραπεία του αίτιου.

Έτσι, ο πρώτος τρόπος είναι η μη φαρμακευτική αντιμετώπιση με την τροποποίηση του τρόπου ζωής των ασθενών και ο δεύτερος η φαρμακευτική θεραπεία.

Η μετατροπή του τρόπου ζωής των υπερτασικών ασθενών συνίσταται στα εξής:

Περιορισμός του σωματικού βάρους: Δίαιτα λίγων θερμίδων μέχρι που ν' αποκτήσει κανείς το κανονικό βάρος που πρέπει να έχει.

Περιορισμός του αλάτος: Θα πρέπει να αποφεύγουν την προσθήκη αλάτος στο μαγείρεμα του φαγητού ή στο τραπέζι. Θα πρέπει να λαμβάνουν περισσότερες φυτικές τροφές που περιέχουν μικρή ποσότητα νατρίου και υψηλότερη ποσότητα καλίου. Επίσης θα πρέπει να αποφεύγονται τελειώς οι έτοιμες τροφές ιδίως οι κονσέρβες και τα αλατισμένα τρόφιμα οποιασδήποτε προελεύσεως.

Άσκηση: Η συστηματική καθημερινή άσκηση μπορεί να μειώσει την πίεση κατά 5 - 10 χιλιοστά. Αυτή περιλαμβάνει το ήπιο τρέξιμο το κολύμπι το ποδήλατο και τις διάφορες γυμναστικές ασκήσεις. Θα πρέπει ν' αποφεύγεται η άρση βαρών και η χρήση οργάνων δημιουργίας μυών διότι αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλες και απότομες αυξήσεις της αρτηριακής πίεσης ιδιαίτερα επικίνδυνο στους υπερτασικούς ασθενείς

Κάπνισμα: Διακοπή του καπνίσματος, διότι μαζί με την πίεση αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Εάν τώρα παρ' όλα αυτά η αρτηριακή πίεση ξεπερνά τα επιτρεπτά όρια τότε θα πρέπει αυτοί οι ασθενείς να υποβάλλονται σε φαρμακευτική θεραπεία. Η έναρξη της φαρμακευτικής αγωγής εξαρτάται από το στάδιο της υπέρτασης και από τις επιπτώσεις που έχει η υπέρταση στα διάφορα όργανα.

Ο ασθενής θα πρέπει να συμμορφώνεται με τις υποδείξεις του γιατρού και να μη μεταβάλλει ούτε την ποσότητα των φαρμάκων ούτε τις ώρες που έχει προσδιορίσει ο γιατρός χωρίς προηγουμένως να τον ενημερώσει.

ΠΩΣ ΘΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ

Εφόσον ο γιατρός σας διαγνώσει ότι έχετε υπέρταση, τότε θα σας πει να..

1. Μη βάζετε επιπλέον αλάτι στα φαγητά.
2. Περιορίστε την κατανάλωση έτοιμων τροφών, γιατί περιέχουν πολύ αλάτι.
3. Περιορίστε το κάπνισμα και αν μπορείτε κόψτε το.
4. Μην ξεπερνάτε το όριο στην κατανάλωση αλκοόλ (όχι πάνω από 2-3 ποτηράκια κρασί την ημέρα για τους άνδρες και 1-2 ποτηράκια για τις γυναίκες). Το αλκοόλ σε μικρή ποσότητα προκαλεί διαστολή στα αγγεία, ευνοώντας την πτώση της πίεσης, ενώ σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί σπασμό των αγγείων.
5. Αν είστε παχύσαρκος, προσπαθήστε να ελαττώσετε το βάρος σας.
6. Ασχοληθείτε με κάποια ήπια μορφή άσκησης. Μην κάνετε όμως γυμναστική με μεγάλα βάρη, γιατί έτσι αυξάνεται απότομα η πίεση.
7. Προσπαθήστε να αποβάλετε το άγχος.
8. Αν έχετε αυξημένη χοληστερίνη, προσπαθήστε να τη μειώσετε αποφεύγοντας τις λιπαρές τροφές. (Η χοληστερίνη σε συνδυασμό με την υπέρταση επιδεινώνουν την κατάσταση των αγγείων.)

Αν ο οργανισμός δεν ανταποκριθεί και η πίεση εξακολουθεί να είναι υψηλή, τότε ακολουθείται φαρμακευτική αγωγή, η οποία όμως δεν είναι προκαθορισμένη. Η επιλογή των φαρμάκων και η διάρκεια της αγωγής εξαρτώνται από την ηλικία, το σωματικό βάρος, άλλες παθήσεις του ασθενούς (σακχαρώδης διαβήτης, νόσοι των νεφρών, των πνευμόνων και των αγγείων), καθώς και από τις τυχόν αυξημένες τιμές της χοληστερίνης. Γι' αυτό το λόγο είναι μεγάλο λάθος η λήψη φαρμάκων χωρίς τη συνταγή του γιατρού, επειδή τα παίρνει κάποιος γνωστός. Η λήψη φαρμάκων για την υπέρταση δεν σημαίνει φυσικά ότι μπορείτε να τρώτε αλάτι χωρίς μέτρο ή να πίνετε αλκοόλ άφοβα. Όλοι οι περιορισμοί του πρώτου σταδίου εξακολουθούν να ισχύουν, προκειμένου να έχετε ένα θετικό αποτέλεσμα στην αντιμετώπιση της υπέρτασης.

Η υπέρταση που δεν αντιμετωπίζεται εγκαίρως μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στην καρδιά, τον εγκέφαλο και τα νεφρά (αρρυθμίες και καρδιακή ανεπάρκεια, εγκεφαλικά επεισόδια, νεφρική ανεπάρκεια).

Συχνές ερωτήσεις

Η πίεση που εμφανίζεται μετά από στενοχώρια είναι επικίνδυνη;

Η συγκινησιακή επίδραση στην αρτηριακή πίεση ισχύει για όλα τα άτομα, υπερτασικά και μη (σε ένα φυσιολογικό άτομο που μαθαίνει ένα δυσάρεστο γεγονός, η πίεση μπορεί να ανέβει πάνω από 200), αλλά όταν κανείς χαρακτηριστεί υπερτασικός με βάση τα σωστά κριτήρια, ο κίνδυνος εξαρτάται αποκλειστικά και μόνο από το ύψος της αρτηριακής πίεσης σε συνθήκες ηρεμίας και τη συνύπαρξη άλλων παραγόντων κινδύνου, όπως είναι η αυξημένη χοληστερίνη, το κάπνισμα ή η παχυσαρκία. Αθώα πίεση του τύπου της "νευροπίεσης" δεν υπάρχει

Τα πορτοκάλια αυξάνουν την πίεση;

Αντιθέτως, υπάρχουν ενδείξεις για το ότι οι πλούσιες σε κάλιο τροφές, όπως τα πορτοκάλια, προστατεύουν από την υπέρταση. Να σημειωθεί ότι οι υπερτασικοί που παίρνουν διουρητικά πρέπει να παίρνουν τροφές πλούσιες σε κάλιο, όπως είναι τα πορτοκάλια.

Το σκόρδο ρίχνει την πίεση;

Το σκόρδο προκαλεί μικρή μείωση της αρτηριακής πίεσης όταν χορηγείται σε σχετικά μεγάλες ποσότητες (π.χ. 10-25 σκελίδες φυσικού σκόρδου την ημέρα). Τα που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι εκχυλίσματα σκόρδου, που δεν έχουν σύνθεση και είναι δύσκολο να εξασφαλίσουν σταθερή δόση. Επίσης και αυτά τα σκευάσματα προκαλούν δυσάρεστη μυρωδιά.

Η υπέρταση είναι γυναικείο πρόβλημα;

Όχι, απλώς το ποσοστό των γυναικών που πάσχουν από υπέρταση αυξάνεται με την εμμηνόπαυση, γιατί μειώνεται η φυσική άμυνα που προσφέρουν στον οργανισμό τα οιστρογόνα.

Τα αντισυλληπτικά χάπια μπορούν να προκαλέσουν υπέρταση;

Τα αντισυλληπτικά χάπια είναι ένας ακόμη παράγοντας που μπορεί να προκαλέσει υπέρταση στις γυναίκες οι οποίες έχουν ήδη κάποια προδιάθεση, λόγω παχυσαρκίας ή κληρονομικότητας.

Μπορεί να παρουσιαστεί υπέρταση στην εγκυμοσύνη;

Ναι, αλλά σε ένα πολύ μικρό ποσοστό. Η υπέρταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης απαιτεί μεγάλη προσοχή και ειδική παρακολούθηση, γιατί η επιλογή των φαρμάκων για την καταπολέμησή της είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Στην εγκυμοσύνη επιβάλλεται η έγκαιρη αντιμετώπιση της υπέρτασης, για την αποφυγή επικίνδυνων επιπτώσεων για τη μητέρα και το έμβρυο (προεκλαμψία, αποκόλληση πλακούντα).

Το άγχος μπορεί να προκαλέσει υπέρταση;

Μια κατάσταση έντονου άγχους μπορεί να προκαλέσει ένα οξύ υπερτασικό επεισόδιο σε κάποιον που έχει φυσιολογική πίεση, με άμεσο κίνδυνο για την υγεία του (εγκεφαλικό επεισόδιο). Το στρες, επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε μία παροδική αύξηση της πίεσης, κάτι το οποίο συμβαίνει στους περισσότερους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η λήψη των αντιυπερτασικών φαρμάκων πρέπει να γίνεται τακτικά ή όποτε ανεβαίνει η πίεση;

Τα φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται συστηματικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού. Αν παίρνετε τα φάρμακα μόνον όταν η πίεση είναι ανεβασμένη, τότε δεν πρόκειται να ρυθμιστεί ποτέ.

Το πρωί είμαστε... υπερτασικοί

Όταν κοιμόμαστε, ο οργανισμός ησυχάζει, καταστέλλεται το κεντρικό νευρικό σύστημα και πέφτει η πίεση. Όταν ξυπνάμε, διεγείρεται το κεντρικό νευρικό σύστημα και αυξάνεται η πίεση. Η πίεση επανέρχεται στα φυσιολογικά για το κάθε άτομο επίπεδα όταν σηκωθεί και ασχοληθεί με τις πρωινές δραστηριότητες. Γι' αυτό, όταν ο γιατρός σας συστήσει να μετρήσετε την πίεση το πρωί, μην το κάνετε μόλις έχετε ξυπνήσει, γιατί το πιο πιθανό είναι να τη βρείτε ανεβασμένη. Μετρήστε την αφού έχετε σηκωθεί και έχετε φάει πρωινό, δηλαδή αφού έχετε δραστηριοποιηθεί. Επίσης, κατά τη διάρκεια της ημέρας η κούραση, η σωματική δραστηριότητα, οι έντονες συγκινήσεις και το άγχος μπορούν να αυξομειώσουν την πίεση.

ΜΥΤΙΑΗΝΗ.....



