



## ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

- > η εκπαίδευση των ατόμων στην **ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ ΜΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ**
- > η πρόληψη των επιπλοκών της αρτηριακής πίεσης
- > η πρώιμη ανίχνευση της Υπέρτασης σε φαινομενικά υγιή άτομα και η προφύλαξή τους από την εμφάνιση της πάθησης
- > η ελάττωση του κόστους θεραπείας και περίθαλψης
- > η μείωση των παρενεργειών των φαρμάκων
- > **η διαχείριση του στρες**, η βελτίωση της ποιότητας ζωής και η προαγωγή της υγείας στην κοινότητα
- > η ενδυνάμωση και η απόκτηση ελέγχου στην υγεία με εκμάθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων
- > η ολιστική προσέγγιση και βελτίωση της **ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ** σε όλους τους τομείς.

Τηλέφωνα (9:00 - 17:00 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ):  
210 6534 507 και 697 8101 567

alcha.gr



# ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Υπεύθυνοι Καθηγητές: Χρούσος Γεώργιος  
Δαρβίρη Χριστίνα



Καινοτόμο πρόγραμμα μη  
φαρμακευτικής αντιμετώπισης της  
Υπέρτασης, **με επιστημονικές  
μεθόδους διαχείρισης του στρες**  
σε προ-υπερτασικούς και  
υπερτασικούς ασθενείς στην  
κοινότητα.

Με την συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

- > Το Στρες προκαλεί διαταραχή της δυναμικής ισορροπίας όλων των λειτουργιών του οργανισμού (της αποκαλούμενης ομοιόστασης), με αποτέλεσμα δυσμενείς επιπτώσεις στην Υγεία και την ποιότητα ζωής.
- > Η αυξημένη αρτηριακή πίεση πρωταγωνιστεί στο σύγχρονο νοσολογικό φάσμα και αποτελεί την **1η αιτία** πρόκλησης καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- > Δεν προκαλεί προειδοποιητικά συμπτώματα, διαφεύγει της έγκαιρης διάγνωσης με σοβαρές συνέπειες για την υγεία, για αυτό και αποκαλείται **ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ**.
- > Στην Ελλάδα κατά μέσο όρο 1 στους 2 δεν γνωρίζει ότι πάσχει από υπέρταση και μόλις 1 στους 4 ασθενείς την αντιμετωπίζει αποτελεσματικά.
- > Τα επιστημονικά δεδομένα ενοχοποιούν το **ΣΤΡΕΣ** και τον **Σύγχρονο Τρόπο Ζωής** στην πρόκληση της υπέρτασης.
- > Επομένως χρειάζεται να αντιμετωπιστούν οι παραπάνω παράγοντες για την αποτελεσματική θεραπεία της.
- > Στα πλαίσια της τροποποίησης της συμπεριφοράς, η **διαχείριση του στρες** φαίνεται ότι συμβάλλει θετικά στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Το Πανεπιστήμιο Αθηνών με εξειδικευμένους επιστήμονες της Ιατρικής Σχολής, σε συνεργασία με το Καρδιαγγειακό Εργαστήριο της Α' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου (Λαϊκό Νοσοκομείο), προσκαλούν όλους τους δημότες, ηλικίας 18-65 ετών για να υποβληθούν σε

**ΔΩΡΕΑΝ** εξετάσεις της αρτηριακής πίεσης.

Σε όσους πληρούν τα απαραίτητα κριτήρια ένταξης στο πρόγραμμα, θα δοθεί η δυνατότητα για:

- > Διάγνωση της Υπέρτασης με ενδελεχή επιστημονικό έλεγχο
- > Κοινωνικοδημογραφικές και Σωματομετρικές Μετρήσεις
- > Μετρήσεις του Στρες, του Τρόπου Ζωής και των Καθημερινών Συνηθειών
- > Εκτίμηση του Συνολικού Καρδιομεταβολικού Κινδύνου

Το παρεμβατικό πρόγραμμα εκπαίδευσης αυτορρύθμισης της υπέρτασης θα περιλαμβάνει:

- > Εκμάθηση επιστημονικών Μεθόδων Διαχείρισης του Στρες
- > Γνωσιακή Αναδόμηση σχετικά με τη νόσο
- > Βιωματική Εκπαίδευση
- > Προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής και τροποποίηση συμπεριφοράς (Βελτίωση διατροφής, άσκησης, ύπνου κα.)

