

17 ΜΑΪΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΜΑΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ» ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η 17^η Μαΐου είναι **Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης** με εκδηλώσεις και δραστηριότητες σε πολλές χώρες με στόχο την ενημέρωση του κοινού για σημασία της έγκαιρης διάγνωσης της υπέρτασης και της αποτελεσματικής αντιμετώπισής της. Επιπλέον, το 2017 η **Διεθνής Εταιρεία Υπέρτασης** ξεκίνησε το Παγκόσμιο Πρόγραμμα **MMM (May Measurement Month)** με μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης στον γενικό πληθυσμό τον μήνα Μάιο σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο.

Το πρόγραμμα **MMM 2022** θα πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα στο διάστημα **16 έως 31 Μαΐου 2022** στοχεύοντας στη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης σε **πάνω από 10.000 άτομα** σε 15 κέντρα σε **11 πόλεις**, στην Αθήνα (εμπορικό κέντρο «Avenue», υπεύθυνος καθηγητής Γ. Στεργίου), στη Θεσσαλονίκη (εμπορικό κέντρο «Πλατεία», υπεύθυνος καθηγητής Μ. Δούμας), στην Πάτρα (καθηγητής Δ. Γούμενος, αναπλ. καθηγητής Ε Παπαχρήστου), στα Ιωάννινα (καθηγητής Χ. Μηλιώνης), Ηράκλειο (Μ. Μαρκέτου, Ι. Παπαδάκης), Βόλο (Β. Σαράκης), Καβάλα (Ξ. Κροκίδης), Καλαμάτα (Ε. Μάκαρης), Λαμία (Λ. Λαναράς), Τρίπολη (Γ. Νικήτας) και Χανιά (Σ. Μαραγκουδάκης).

Υπεύθυνος διεξαγωγής του προγράμματος MMM στην Ελλάδα είναι ο καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Γιώργος Στεργίου**, στο Κέντρο Υπέρτασης STRIDE-7 της Γ' Παθολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο «Σωτηρία», ο οποίος είναι μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Διεθνούς Εταιρείας Υπέρτασης και μέλος της Διεθνούς Επιτροπής MMM. Το πρόγραμμα MMM στην Ελλάδα πραγματοποιείται από την **Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης** με Προέδρο τον Θωμά Μακρή, Διευθυντή του Καρδιολογικού Τμήματος στο Νοσοκομείο «Έλενα Βενιζέλου» στην Αθήνα. Στην διεξαγωγή του MMM 2022 στην Αθήνα συμμετέχουν πολλά μέλη Ιατρικών Σχολών και γιατροί του Εθνικού Συστήματος Υγείας, αλλά και πολλοί φοιτητές της Ιατρικής Σχολής, προπτυχιακοί, μεταπτυχιακοί και διδακτορικοί.

Σκοπός του MMM είναι η ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού στη σημασία της υπέρτασης ως **κύριου τροποποιήσιμου παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά επεισόδια** (κυρίως στεφανιαία νόσο και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, αλλά και καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική ανεπάρκεια και περιφερική αρτηριοπάθεια) και της έγκαιρης διάγνωσης και αντιμετώπισης, και η ανακάλυψη πολλών αδιάγνωστων και αρρυθμιστων περιπτώσεων.

Στην περίοδο 2017-2021 το διεθνές πρόγραμμα MMM πραγματοποίησε μετρήσεις της πίεσης σε **πάνω από 5 εκατομμύρια άτομα σε σχεδόν 100 χώρες**. Στην Ελλάδα το MMM πραγματοποιήθηκε το 2019 σε 6.000 άτομα σε 5 αστικά κέντρα. Το 2020 και 2021 δεν πραγματοποιήθηκε λόγω της πανδημίας COVID-19.

Στην Ελλάδα τα **καρδιαγγειακά επεισόδια αποτελούν τη κύρια αιτία θανάτου** και η υπέρταση παραμένει ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας. Η **Εθνική Επιδημιολογική Μελέτη EMENO** που πραγματοποιήθηκε την περίοδο 2015-2016 σε 6.000 ενήλικες σε όλη την Ελλάδα έδειξε ότι 40% των ενηλίκων έχουν υπέρταση (περισσότεροι άνδρες από τις γυναίκες), 32% των υπερτασικών είναι αδιάγνωστοι και 35% είναι διαγνωσμένοι αλλά χωρίς καλή ρύθμιση της πίεσής τους. Τελικά μόνο 30% των υπερτασικών στην χώρα μας είναι καλά ρυθμισμένοι με θεραπεία. Οι άνδρες και οι νεότεροι υπερτασικοί φάνηκε να έχουν συχνότερα αρρυθμιστη υπέρταση. Σημειώνεται ότι άριστη ρύθμιση της πίεσης μπορεί σήμερα να επιτευχθεί σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις, κατά κανόνα με απλό δασολογικό σχήμα μια φορά την ημέρα, το οποίο συνήθως περιλαμβάνει συνδυασμό φαρμάκων εξατομικευμένο για κάθε ασθενή ανάλογα με τα χαρακτηριστικά και τα συνυπάρχοντα προβλήματά του ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη προστασία χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες