Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων αλλαγής τρόπου ζωής ως προς τη μείωση της Αρτηριακής Υπέρτασης σε άτομα με Μεταβολικό Σύνδρομο και Στεφανιαία Νόσο.

Χριστίνα Γεωργίου, Ανδρέας Σοφοκλέους

Εισαγωγή: Η Αρτηριακή Υπέρταση (ΑΥ) αποτελεί μείζων παράγοντα κινδύνου του μεταβολικού συνδρόμου (ΜΣ) και απαρτίζεται από μια σωρεία διαταραχών, γνωστές για την αθηρογόνο δράση τους. Η παρουσία ΜΣ αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων και κατά συνέπεια σχετίζεται θετικά με την ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου (ΣΝ).
Σκοπός: Η διερεύνηση της εφαρμογής και επίδρασης των προγραμμάτων αλλαγής τρόπου ζωής ως προς τη μείωση της Αρτηριακής Υπέρτασης σε άτομα με Μεταβολικό Σύνδρομο και Στεφανιαία Νόσο.
Μέθοδος ανασκόπησης: Διενεργήθηκε συστηματική αναζήτηση της βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων PUBMED, CINAHL, και GOOGLE SCHOLAR, καθώς και εντύπων βιβλίων. Συμπεριλήφθησαν δημοσιευμένες μελέτες από το 2000 μέχρι το 2015 με λέξεις κλειδιά «metabolic syndrome», «coronary disease», «hypertension», «lifestyle modification». Κριτήρια αποκλεισμού ήταν μεταξύ άλλων: α) πιλοτικές μελέτες και ανασκοπήσεις, β) μελέτες που δεν εξέταζαν τις επιδράσεις των Προγραμμάτων Αλλαγής του τρόπου ζωής (ΠΑΤΖ) στους μεταβολικούς κινδύνους και στην (ΣΝ), και γ) μελέτες που η ηλικία των συμμετεχόντων ήταν <18 ετών.
Αποτελέσματα: Από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας προέκυψαν τυχαιοποιημένες κλινικές μελέτες, μελέτες κοορτής, συγχρονικές και προοπτικές μελέτες από την Ασία, Ευρώπη και τις ΗΠΑ. Υποστηρίζεται η αποτελεσματικότητα των ΠΑΤΖ στην Συστολική και Διαστολική αρτηριακή πίεση, εφόσον παρατηρείται μια αρκετά σημαντική βελτίωση στην ποιότητα ζωής των ατόμων με ΜΣ και ΣΝ.
Συμπεράσματα: Η θεραπεία της ΑΥ μπορεί να μειώσει σημαντικά την επίπτωση του ΜΣ και κατά συνέπεια της ΣΝ. Πιο συγκεκριμένα, διαφάνηκε ότι τα προγράμματα αλλαγής τρόπου ζωής που επικεντρώνονται ειδικότερα στην μείωση της ΑΥ παρουσίασαν θετικά αποτελέσματα σε ορισμένους μεταβολικούς κινδύνους. Παρόλα αυτά όμως συστήνεται η εφαρμογή νεότερων στρατηγικών για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών των ασθενών.