



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
6^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ, ΗΠΕΙΡΟΥ & ΔΥΤ. ΕΛΛΑΔΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΙΓΑΛΑ

ΠΛΗΡ. : ΜΙΤΖΑ ΑΘΗΝΑ.

Τηλ. : 2724022222

Μελιγαλά 27/05/2026

ΠΡΟΣ: 6^η ΥΠΕ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΚΟΙΝ/ΣΗ: ΔΗΜΟΣ ΟΙΧΑΛΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θ Ε Μ Α: Απολογιστική Αναφορά Δράσης Προληπτικής Ιατρικής με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης στο Δήμο Οιχαλίας.

1. Εισαγωγή & Πλαίσιο Δράσης

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης, διοργανώθηκε με επιτυχία δράση προληπτικού ελέγχου και ενημέρωσης του κοινού, σε συνεργασία με το **Δήμο Οιχαλίας**. Η δράση έλαβε χώρα στην **Κεντρική Πλατεία του Μελιγαλά** στις **18/05/2026**, από τις **10:00** έως τις **13:00** μμ.

Το πρόγραμμα της δράσης περιελάμβανε:

- Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης (ΑΠ).
- Συμπλήρωση εξειδικευμένου ερωτηματολογίου για την καταγραφή του ιατρικού ιστορικού και των συνηθειών διαβίωσης.
- Διανομή έντυπου ενημερωτικού υλικού.
- Παροχή εξατομικευμένων ιατρικών/νοσηλευτικών οδηγιών και συμβουλών ανάλογα με τα ευρήματα.

2. Δημογραφικά Στοιχεία Δείγματος

Στη δράση συμμετείχαν συνολικά **69 άτομα**, ηλικίας 25 ετών και άνω. Το δείγμα αποτελούνταν από **41 γυναίκες (59,4%)** και **28 άνδρες (40,6%)**.

Δημογραφικά Χαρακτηριστικά	Κατηγορία	Πλήθος (N=69)	Ποσοστό (%)
Φύλο	Γυναίκες	41	59,4%
	Άνδρες	28	40,6%
Ηλικιακή Ομάδα	25 - 40 ετών	6	8,7%
	41 - 60 ετών	23	33,3%
	Άνω των 60 ετών	40	58,0%
Επίπεδο Εκπαίδευσης	Πρωτοβάθμια	19	27,5%
	Δευτεροβάθμια	31	44,9%
	Τριτοβάθμια	19	27,5%

3. Κλινικά Ευρήματα & Επιπολασμός Υπέρτασης

Από το σύνολο των 69 εξετασθέντων, **34 άτομα (49,3%)** βρέθηκαν με αυξημένη αρτηριακή πίεση κατά τη διάρκεια της δράσης. Το εύρημα αυτό αναλύεται ως εξής:

- **Γνωστοί Υπερτασικοί υπό Αγωγή (16 άτομα - 23,2% του συνόλου):** Εμφάνισαν απορρύθμιση της πίεσης παρά τη λήψη φαρμάκων.

- **Ηλικιακή κατανομή:** 12 άτομα άνω των 60 ετών (6 γυναίκες, 6 άνδρες) και 4 άτομα 41-60 ετών (3 γυναίκες, 1 άνδρας).

- **Νεοδιαγνωσθέντες (18 άτομα - 26,1% του συνόλου):** Άτομα χωρίς προηγούμενο ιστορικό που βρέθηκαν με υψηλές τιμές πίεσης, στα οποία δόθηκαν σαφείς οδηγίες για περαιτέρω ιατρικό έλεγχο.

•**Ηλικιακή κατανομή:** 11 άτομα άνω των 60 ετών (6 γυναίκες, 5 άνδρες), 6 άτομα 41-60 ετών (2 γυναίκες, 4 άνδρες) και 1 άνδρας 25-40 ετών.

Οικογενειακό Ιστορικό: 28 άτομα (40,6%) δήλωσαν θετικό οικογενειακό ιστορικό υπέρτασης.

4. Συμπεριφορικοί Παράγοντες Κινδύνου & Γνώση της Νόσου

Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων (95,7%, 66 άτομα) δήλωσε ότι γνωρίζει τι είναι η υπέρταση και τις επιπλοκές της, ενώ μόλις 3 άτομα (4,3%, ηλικίας άνω των 60) δήλωσαν άγνοια.

Όσον αφορά τις καθημερινές συνήθειες που επηρεάζουν την καρδιαγγειακή υγεία, καταγράφηκαν τα εξής:

•**Κάπνισμα:** 19 άτομα (27,5%) είναι συστηματικοί καπνιστές (10 άτομα άνω των 60 ετών, 8 άτομα 41-60 ετών, 1 άτομο 25-40 ετών).

•**Τακτικός Έλεγχος Πίεσης:** Μόνο 26 άτομα (37,7%) ελέγχουν τακτικά την πίεσή τους, ενώ η πλειοψηφία (43 άτομα - 62,3%) δεν προβαίνει σε τακτικό έλεγχο.

Παράγοντας Κινδύνου	Κατηγορία Απάντησης	Πλ ήθ ος	Ποσοστ ό (%)
Κατανάλωση Αλατιού	Λίγο	25	36,2%
	Μέτριο	37	53,6%
	Πολύ	4	5,8%
	Δεν απάντησαν	3	4,4%
Χρήση Αλκοόλ	Καθόλου	27	39,1%
	Περιστασιακά	29	42,0%
	Συχνά	12	17,4%
	Δεν απάντησε	1	1,5%

Ποιότητα Διατ	Υγιεινή	26	37,7%
	Μέτρια	38	55,1%
	Ανθυγιεινή	4	5,8%
	Δεν απάντησε	1	1,4%
Σωματική Άσκηση	Καθόλου	28	40,6%
	1 - 2 φορές / εβδομάδα	19	27,5%
	≥ 3 φορές / εβδομάδα	22	31,90%

5. Συμμόρφωση στις Ιατρικές Οδηγίες & Συσχέτιση με Ευρήματα

Η συμμόρφωση στις ιατρικές οδηγίες αξιολογήθηκε σε σχέση με τα πραγματικά ευρήματα της μέτρησης (σύνολο 34 ατόμων με αυξημένη πίεση):

Επίπεδο Συμμόρφωσης	Σύνολο Ατόμων	Ευρήματα Υπέρτασης υπό Αγωγή	Ευρήματα Υπέρτασης χωρίς Ιστορικό
Ποτέ	15 (21,7%)	6	5
Μερικές φορές	20 (29,0%)	12	5
Πάντα	31 (44,9%)	14	7
Δεν απαντ.	3 4,4%	-	-

Αξιοσημείωτο Εύρημα: Ακόμα και στην ομάδα υψηλής συμμόρφωσης ("Πάντα"), εντοπίστηκαν 14 άτομα με ρυθμισμένη θεωρητικά αγωγή που εμφάνισαν υψηλές τιμές, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη επανελέγχου της θεραπείας τους.

6. Συμπτωματολογία & Ανάγκες των Πολιτών

Συμπτώματα Υπερτασικών (N=34)

Από τα 34 άτομα που εμφάνισαν αυξημένη πίεση κατά τη δράση:

- **38,2% (13 άτομα)** ήταν πλήρως **ασυμπτωματικοί** (επιβεβαιώνοντας τον όρο "σιωπηλός δολοφόνος").
- **35,3% (12 άτομα)** ανέφεραν μόνο κεφαλαλγία.
- **5,9% (2 άτομα)** ανέφεραν μόνο ζάλη.
- **20,6% (7 άτομα)** εμφάνισαν συνδυασμό κεφαλαλγίας και ζάλης.

Προτάσεις Πολιτών για Καλύτερο Έλεγχο της Υπέρτασης

Σε ερώτηση για το τι θα βοηθούσε στην αντιμετώπιση του προβλήματος, οι 69 συμμετέχοντες απάντησαν:

- **Αλλαγή τρόπου ζωής:** 32 άτομα (46,4%)
- **Καλύτερη ενημέρωση:** 4 άτομα (5,8%)
- **Υποστήριξη από ειδικό επιστήμονα:** 4 άτομα (5,8%)
- **Συνδυασμός και των τριών ανωτέρω:** 12 άτομα (17,4%)
- **Τρόπος ζωής & Ενημέρωση:** 3 άτομα (4,3%)
- **Τρόπος ζωής & Υποστήριξη ειδικού:** 1 άτομο (1,4%)
- **Δεν απάντησαν:** 13 άτομα (18,8%)

7. Συμπεράσματα & Προτάσεις

Η δράση στον Μελιγαλά ανέδειξε ένα σημαντικό ποσοστό αδιάγνωστης ή μη ρυθμισμένης υπέρτασης (49,3% των εξετασθέντων). Το γεγονός ότι το 62,3% του δείγματος δεν ελέγχει τακτικά την πίεσή του και το 38,2% των υπερτασικών ήταν ασυμπτωματικοί, υπογραμμίζει την κρίσιμη σημασία των προγραμμάτων προσυμπτωματικού ελέγχου (screening).

Προτείνεται η συνέχιση παρόμοιων δράσεων στην περιφέρεια της 6ης ΥΠΕ, με έμφαση στην εκπαίδευση για την αλλαγή του τρόπου ζωής (μείωση αλατιού, άσκηση, διακοπή καπνίσματος), η οποία αποτελεί και το πρωταρχικό αίτημα των ίδιων των πολιτών.

**Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΗ
ΚΥ ΜΕΛΙΓΑΛΑ
ΠΟΘΗΤΗ ΒΟΥΤΣΙΝΑ**