

## 1. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΡΦΙΖΕΡ ΜΕ ΤΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Μέσο: . . . . . ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 19/05/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 19/05/2026

Σελίδα: . . . . . 26



### Συνεργασία της Pfizer με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο

**Μνημόνιο** συνεργασίας υπέγραψαν το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο και η Pfizer τη Δευτέρα 18 Μαΐου 2026, στην Αίθουσα «Αιμίλιος Ριάδης» της ΔΕΘ, στο πλαίσιο του Aristotle Innovation Forum, επιβεβαιώνοντας τη βούλησή τους να ενισχύσουν τη σύνδεση της ακαδημαϊκής κοινότητας με την καινοτομία και την επιχειρηματικότητα. Το μνημόνιο υπέγραψαν ο πρύτανης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου, καθηγητής Κυριάκος Αναστασιάδης, και ο επικεφαλής της Pfizer στη Θεσσαλονίκη και επικεφαλής του Κέντρου Ψηφιακής Καινοτομίας, δρ Ιωάννης Πανδής. Η συμφωνία στοχεύει στην ανάπτυξη κοινών πρωτοβουλιών και δράσεων που θα ενισχύσουν τη διασύνδεση της πανεπιστημιακής και της επιχειρηματικής κοινότητας, θα προωθήσουν την έρευνα, την τεχνολογία, την καινοτομία και την εξωστρέφεια, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην εκπαίδευση, την κατάρτιση και τη διευκόλυνση της πρόσβασης των νέων στην αγορά εργασίας.



# Σαμποτάρει την υγεία μας σιωπηλά

*Η υπέρταση, που καθυστερεί να δώσει συμπτώματα, παραμένει σε μεγάλο βαθμό αδιάγνωστη*

Της **PENNYΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ**

**Κρίσιμο** κενό στη δημόσια υγεία δημιουργεί ο «σιωπηλός δολοφόνος» – η υπέρταση. Παρότι σχεδόν κάθε σπίτι έχει ένα πιεσόμετρο κάνοντας εύκολο να μετρηθεί κάποιος για την αρτηριακή του πίεση και η αντιμετώπιση της πάθησης είναι εξίσου εύκολη, η υπέρταση παραμένει σε μεγάλο βαθμό αδιάγνωστη ή ανεπαρκώς ελεγχόμενη. Οι αριθμοί που παρέθεσε η Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης για τη χώρα μας με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης – 17 Μαΐου και το πρόγραμμα «Μάιος Μήνας Μέτρησης» αποκαλύπτουν το κενό: τρία εκατομμύρια άτομα έχουν υπέρταση, ένας στους τρεις υπερτασικούς ασθενείς είναι αδιάγνωστος και μόνο ένας στους τρεις έχει καλή ρύθμιση της πίεσης με θεραπευτική αγωγή.

Σε παγκόσμιο επίπεδο υπολογίζεται ότι 1,6 δισ. άνθρωποι ζουν με υπέρταση παγκοσμίως. Σύμφωνα με το πόρισμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας το 2025, η υπέρταση παραμένει ένα τεράστιο παγκοσμίως πρόβλημα δημόσιας υγείας, καθώς ευθύνεται για περισσότερους θανάτους από οποιοδήποτε άλλο παράγοντα κινδύνου. Ενδεικτικά η υπέρταση

ευθύνεται για έναν στους έξι θανάτους, για τους μισούς καρδιαγγειακούς θανάτους και για το 60% των θανάτων από εγκεφαλικά επεισόδια. Ο λόγος για τον οποίο αναφέρεται ως σιωπηλός δολοφόνος είναι επειδή συνήθως δεν προκαλεί κανένα σύμπτωμα μέχρι την εμφάνιση σοβαρών επιπλοκών.

## Η αιτία

Ο Κωνσταντίνος Τσιούφης, καθηγητής Καρδιολογίας ΕΚΠΑ, διευθυντής της Α΄ Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής ΕΚΠΑ στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο και πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Υπέρτασης, σημείωσε στην «Κ» ότι «σε εννέα στις δέκα περιπτώσεις η υπέρταση είναι ιδιοπαθούς αιτιολογίας. Δηλαδή δεν γνωρίζουμε την αιτία της. Σε ένα ποσοστό 5% με 10% ξέρουμε ότι το αίτιο της υπέρτασης σχετίζεται με πάθηση του νεφρού και τα επινεφρίδια».

Ο κ. Τσιούφης προσθέτει: «Υπάρχουν κάποιοι υπερτασιογόνοι παράγοντες. Αυτοί είναι αρχικά η ηλικία. Ενδεικτικά, στην ηλικία των 30 ετών μόνο 2%-3% των ατόμων έχουν υπέρταση. Το ποσοστό αυτό στην ηλικία των 65 ετών φτάνει στο 60%. Άλλοι παράγοντες είναι το αυξημένο σωματικό βάρος,

η κατάχρηση άλατος, η απουσία άσκησης και το αλκοόλ. Και υπάρχει και η κληρονομικότητα, ιδιαίτερα από τη μητέρα. Εάν η μητέρα έχει υπέρταση από μικρή ηλικία, αυξάνεται η πιθανότητα να έχει και το παιδί». Για το πολύ υψηλό στρες και την υπέρταση ο κ. Τσιούφης

**Η νόσος εντάσσεται στο πρόγραμμα προσημπτωματικού ελέγχου «Προλαμβάνω», ανακάλυψε η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη.**

φης απαντά ότι «από μόνο του το στρες είναι πολύ δύσκολο να προκαλέσει υπέρταση. Εάν υπάρχουν όμως οι άλλοι παράγοντες, μπορεί να δράσει ως πυροδότης».

Σύμφωνα με τον καθηγητή, για τη μείωση του αριθμού των ατόμων με υπέρταση που μένουν χωρίς διάγνωση θα πρέπει να γίνεται τακτική μέτρηση της αρτηριακής πίεσης από όλους. Άτομα κάτω των 30 ετών θα πρέπει να μετρούν την πίεσή

τους κάθε 2-3 χρόνια. Στα άτομα άνω των 30 ετών η μέτρηση πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο. Η μέτρηση μπορεί να γίνει και στο σπίτι, αρκεί το άτομο να παίρνει την πίεσή του πρωί και βράδυ για πέντε συνεχόμενες ημέρες. Τα αποτελέσματα αυτών των μετρήσεων πρέπει να τα αξιολογήσει ο γιατρός μας.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η υπέρταση μπορεί να προληφθεί ή να καθυστερήσει η εμφάνισή της με την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, με μειωμένη πρόσληψη άλατος, διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά με λίγα λίπη, τακτική σωματική δραστηριότητα (π.χ. γρήγορο βάδισμα για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα), αποφυγή καπνίσματος, μικρή κατανάλωση αλκοόλ (έως δύο ποτά την εβδομάδα) και διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους.

Για την αντιμετώπιση της υπέρτασης υπάρχουν πολλές επιλογές φαρμακευτικές που εξασφαλίζουν άριστη ρύθμιση χωρίς παρενέργειες.

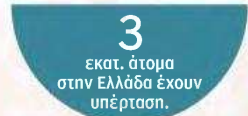
## Διενέργεια μετρήσεων

Και φέτος στην Ελλάδα υπολείπεται το πρόγραμμα «ΜΜΜΜ – Μάιος Μήνας Μέτρησης», το μεγαλύτερο διεθνές πρόγραμμα ευαισθητοποίησης και καταγραφής της πίεσης (σε σχε-

δόν 100 χώρες). Το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης, με στόχο την ενίσχυση της πρόληψης της έγκαιρης διάγνωσης και της βελτιωμένης ρύθμισης της υπέρτασης στον γενικό πληθυσμό. Περιλαμβάνει τη διενέργεια μετρήσεων αρτηριακής πίεσης σε πάνω από 10.000 άτομα σε όλη τη χώρα και σε 40 σημεία μέτρησης σε 24 πόλεις. Η διάγνωση της υπέρτασης γίνεται με απλή μέτρηση της αρτηριακής πίεσης στο ιατρείο ή στο σπίτι για αρκετές ημέρες και με ολοήμερη καταγραφή (holter πίεσης).

Παράλληλα, ο κ. Τσιούφης ως πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Υπέρτασης έχει προτείνει στο υπουργείο Υγείας να εντάξει στο «Προλαμβάνω» την υπέρταση. Το αίτημα είχε θετική ανταπόκριση και το περασμένο Σάββατο σε συνέντευξη της στο ACTION24 η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη αναφερόμενη στα επόμενα βήματα του «Προλαμβάνω», ανέφερε μεταξύ άλλων ότι «ξεκινάμε πρόγραμμα για την υπέρταση, γιατί περίπου 500.000 άνθρωποι στη χώρα μας δεν γνωρίζουν ότι έχουν υψηλή πίεση». Περισσότερες λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν το επόμενο διάστημα.

## Ο αόρατος εχθρός



1 στους 3



υπερτασικούς ασθενείς είναι αδιάγνωστος

1 στους 3



έχει καλή ρύθμιση της πίεσης με θεραπευτική αγωγή

## Η υπέρταση ευθύνεται για το...

16%  
 όλων  
 των θανάτων

53%  
 των καρδιαγγειακών θανάτων

58%  
 των θανάτων από εγκεφαλικά επεισόδια

31%  
 των θανάτων από νεφρική ανεπάρκεια

**Προκαλεί καρδιακή ανεπάρκεια και άνοια**

