

LA PRESSIONE ARTERIOSA: cos'è?

La pressione arteriosa è la forza che il sangue esercita sulle pareti arteriose e che permette il suo scorrimento nel sistema cardiocircolatorio. Si misura di regola a livello del braccio tramite lo Sfigmomanometro ("Apparecchio per la Pressione") e la sua unità di misura sono i millimetri (mm) di mercurio (Hg)



Si parla di:

Pressione "Massima" (Sistolica): corrisponde al momento della contrazione del cuore (sistole)

Pressione "Minima" (Diastolica): corrisponde al momento di riposo del cuore (diastole)

VALORI NORMALI

Inferiori a 140 mmHg di massima e 90 mmHg di minima

RISCHI per la SALUTE

Più alta è la pressione, maggiore è il rischio di sviluppare Malattie Cardiovascolari (Ictus cerebrale, Infarto cardiaco, Scompenso cardiocircolatorio, Insufficienza renale tanto per citare le più frequenti)



PERCHE' SI DIVENTA IPERTESI?

Nella stragrande maggioranza la causa dell'aumento di pressione è sconosciuta ("Ipertensione Essenziale", a fronte di pochi casi di "Ipertensione Secondaria" sostenuta da patologie differenti e qualche volta eliminabili). Essere a conoscenza di ciò è fondamentale perché ne deriva che questa condizioni NON si può ELIMINARE ma SOLO tenere sotto CONTROLLO. E questa consapevolezza deve essere il faro che guida il soggetto iperteso per TUTTA la sua vita.

Sono invece note alcune situazioni che PREDISPONGONO allo sviluppo dell'ipertensione, in particolare:

- La Familiarità (uno o entrambi i genitori ipertesi)
- Il Peso corporeo fuori controllo (sovrappeso/obesità si accompagnano quasi sempre a ipertensione)
- Gli Errori Alimentari (apporto eccessivo di sale e calorie con la dieta)
- La Mancanza di Attività Fisica
- Farmaci (Pillola anticoncezionale, FANS, Cortisonici, Amfetamine...)
- Abitudini voluttuarie (alcolici, fumo, cocaina...)



COSA FARE OGNI GIORNO



L'ideale è **PREVENIRE** la comparsa dell'ipertensione.

Quindi è opportuno controllare i valori pressori presso il proprio medico ogni 12 mesi (ogni 6 se abbiamo familiarità positiva ed abbiamo superato i 40 anni di età)

E' inoltre necessario:



Mantenere il peso corporeo ideale o più vicino possibile a questo (dieta adeguata con consumo generoso di verdure, frutta e pesce e attività fisica)



- Limitare il consumo di alcolici
- Eliminare il fumo
- Limitare l'assunzione di caffè (non più di 2-3 tazzine al giorno)

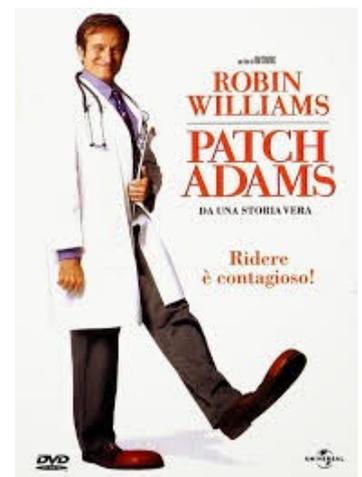


- Fare attività fisica regolare (almeno 30 minuti al giorno di camminata a passo svelto o di bicicletta per almeno 4 volte alla settimana)

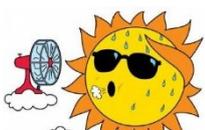


Assumere la terapia farmacologica che verrà prescritta **INSIEME** alle misure viste prima nei casi in cui esse, da sole, non saranno sufficienti a ricondurre i valori di pressione nella normalità. In questi casi è possibile che il/i farmaco/i possano causare qualche problema ("effetto collaterale" o intolleranza). **MAI**

sospendere o modificare la terapia di propria iniziativa ma consultare il proprio Medico Curante: lasciate che lui si prenda cura di voi!



COSA FARE SE....



E' UN GRAN CALDO

- Bere più acqua (naturale, appena fresca, a piccoli sorsi e lontano dai pasti) se possibile fino a 2 litri al giorno
- Aggiungere Potassio e Sali Minerali se si suda molto o si fa sport (in alternativa: preparare al mattino 1 litro di Thè e aggiungere frutta fresca tagliata a pezzi grossolani + 2 foglie di menta + 1 gambo di sedano e bere durante la giornata)
- Ridurre il consumo di vino ed eliminare gli alcolici perché aumentano la vasodilatazione e la spossatezza
- Non esporsi al sole durante le ore più calde (11 – 17 almeno)
- Scegliere cibi ricchi di acqua (insalata, verdura, frutta fresca)
- Indossare abiti di *cotone* ampi e leggeri
- Attività fisica moderata e solo nelle ore più fresche

SIAMO IN MONTAGNA

- Attenzione ad altezze superiori a 2000 metri (si riduce l'ossigeno nell'aria e questo può causare disturbi (vertigini, insonnia, rialzo della pressione)
- Adattamento progressivo all'attività fisica che deve essere moderata (camminare o pedalare su terreni pianeggianti)
- Controllo frequente della pressione
- Non dimenticare mai di prendere i farmaci prescritti (in caso di dubbio chiedere consiglio)



SIAMO AL MARE

- Cappello e crema protettiva
- Evitare l'esposizione diretta e prolungata al sole e comunque sempre nelle ore più fresche (NON dalle 11 alle 17)
- Camminare nell'acqua o nuotare
- Attenzione se si hanno varici o vene varicose: evitare l'esposizione diretta delle gambe al sole
- Controllo frequente della pressione
- Non dimenticare mai di prendere i farmaci prescritti (in caso di dubbio chiedere consiglio)



SIAMO IN CITTA'

- Valgono i consigli generali relativi:
 - Agli orari di uscita,
 - All'assunzione di liquidi
 - Alla scelta dei cibi
 - Alla scelta degli abiti
 - All'attività fisica (mattina presto o sera tardi)
 - Alla misurazione della pressione
 - All'assunzione dei farmaci
- Ricordare che esistono Associazioni che prestano aiuto a chi è da solo a casa ed ha difficoltà a svolgere le comuni attività (esempio fare la spesa)



MANUALE DEL PAZIENTE PERFETTO....

Come misurare correttamente la Pressione Arteriosa:



- Misura la Pressione Arteriosa in un ambiente tranquillo
- Rimani a riposo per almeno 5 minuti prima della misurazione
- Evita di parlare prima e durante la misurazione
- Non accavallare le gambe
- Non fumare, bere caffè prima della misurazione
- Utilizza un supporto per il braccio e posizionalo all'altezza del cuore
- Esegui due misurazioni al mattino prima di colazione e prima dell'assunzione dei farmaci antipertensivi (indicativamente tra le 7 e le 10 del mattino) e due misurazioni alla sera prima di cena (indicativamente tra le 18 e le 21)
- Ripeti la misurazione a distanza di 1-2 minuti di tempo
- Annota i valori ottenuti subito sul tuo diario pressorio

I farmaci:



- Assumerli sempre come prescritto dal proprio Medico (se dubbi o problemi chiedere consiglio)
- Associare **SEMPRE** uno stile di vita corretto (Alimentazione, Peso, Attività fisica)
- Non c'è fretta di raggiungere i valori pressori stabiliti per cui si può attendere senza ansia la stabilizzazione
- E' da mettere in conto che la terapia debba essere rivalutata, modificata, cambiata, aumentata o ridotta durante i controlli successivi all'inizio della stessa
- Non si deve mai sospenderli di propria iniziativa né si devono modificare le dosi (sia in più che in meno)



Evitare i seguenti errori:

- ✓ Sospendere o ridurre i farmaci senza consultare il medico quando la pressione si è abbassata
- ✓ Accontentarsi di una riduzione della pressione a valori superiori a quelli consigliati dal medico
- ✓ Assumere i farmaci in modo irregolare
- ✓ Assumere farmaci "al bisogno": se "la pressione è bassa, tolgo una pastiglia" - se "è alta aggiungo una pastiglia", ecc.
- ✓ Sospendere la terapia antipertensiva quando si assumono altri farmaci (es. antibiotici per una bronchite)
- ✓ Sospendere o ridurre la terapia quando si è in vacanza (alcuni lo fanno al mare, altri in montagna, ma i motivi rimangono comunque misteriosi, anche perché la pressione alta **NON** va **MAI** in vacanza!)
- ✓ Controllare la pressione in continuazione o, al contrario, saltare i controlli proposti dal medico
- ✓ Dimenticare che ogni variazione della terapia deve **SEMPRE** essere decisa **INSIEME** al proprio Medico curante

OBBIETTIVO

