17 Maggio

Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

FONDAZIONE SIIA
per la ricerca sull'Ipertensione Arteriosa, le patologie correlate e la prevenzione cardiovascolare

Croce Rossa Italiana

WORLD HYPERTENSION DAY

X Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

17 Maggio 2014

Campagna Mondiale di sensibilizzazione per la lotta all'ipertensione arteriosa

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

Con il patrocinio delle farmacie italiane

assofarm FARMACIE COMUNALI AZIENDE E SERVIZI SOCIO-FARMACEUTICI

federfarma

Federazione Ordini Farmacisti Italiani

UTIFAR Unione Tecnica Italiana Farmacisti

Impara a conoscere la tua pressione arteriosa

Cos'è la pressione arteriosa?

È la forza esercitata dal sangue sulle pareti arteriose durante la circolazione.

Se vuoi mantenere normale la tua pressione conduci una vita sana e consulta il tuo medico

Pressione massima e minima

La pressione "MASSIMA" o sistolica corrisponde al momento della contrazione cardiaca.
La pressione "MINIMA" o diastolica corrisponde al momento di riposo del cuore.

I numeri in Italia e nel mondo

Oltre 15 milioni di ipertesi in Italia e solo 1 persona su 4 ha la pressione ben curata.
Circa 1 miliardo e mezzo di ipertesi nel mondo.
Ogni anno muoiono per malattie cardiovascolari dovute alla pressione alta:

280.000 persone in Italia / 8-8,5 milioni di persone nel mondo

Dati ISTAT 2010

COME SI MISURA LA PRESSIONE

- In condizioni di riposo da almeno 5 minuti
- Senza aver fumato, bevuto alcool, caffè o te, mangiato pesantemente o fatto attività fisica
- Senza parlare, muoversi, seduto con la schiena appoggiata e il braccio su un tavolo all'altezza del cuore
- Effettuando ogni volta almeno 2 misurazioni consecutive, con un apparecchio validato
- Utilizzando un bracciale di dimensioni adeguate al proprio braccio
- In particolari popolazioni di pazienti quali donne in gravidanza, diabetici, anziani, obesi, ecc., si consiglia l'utilizzo di apparecchi specificatamente validati
- E' raccomandabile, durante la misurazione, verificare la presenza o meno di possibili aritmie come la fibrillazione atriale (fattore di rischio per ictus) con apparecchi dotati di algoritmo validato per questa rilevazione

SOLO LA MISURAZIONE REGOLARE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA PERMETTE DI DIAGNOSTICARE L'IPERTENSIONE E DI VERIFICARE L'EFFICACIA DELLA TERAPIA NELLA PREVENZIONE DELLE COMPLICANZE CARDIOVASCOLARI

RACCOMANDAZIONI

Fare 2 misurazioni al mattino e 2 alla sera prima di assumere farmaci o mangiare
Annotare immediatamente dopo la misurazione data, ora e valori misurati
In caso di valori pressori troppo alti o troppo bassi o di rilevazione di una potenziale fibrillazione atriale riferirlo al proprio medico curante
Eseguire le misurazioni sempre sotto la guida del proprio medico curante

COS'È L'IPERTENSIONE ARTERIOSA?

Quando durante la visita medica la pressione massima è uguale a, o supera, i 140 mmHg o la minima i 90 mmHg la pressione è alta e potrebbe essere ipertensione arteriosa.

Più alta è la pressione, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari.

mmHg. = Unità di misura della pressione arteriosa

QUALI MALATTIE CAUSA

- Infarto cardiaco
- Scompenso cardiocircolatorio
- Fibrillazione atriale
- Ictus cerebrale
- Insufficienza renale
- Sfiancamento/rottura dell'aorta
- Occlusione delle arterie degli arti inferiori

QUANDO E PERCHÉ PREOCCUPARSI

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo.

I FATTORI DI RISCHIO

Nella maggioranza dei pazienti la causa dell'elevazione pressoria è sconosciuta (ipertensione essenziale o primitiva), mentre sono noti alcuni fattori, oltre all'età, che aumentano le probabilità di essere ipertesi o di diventarlo.

- Uno od entrambi i genitori ipertesi
- Eccessivo consumo di sale
- Sovrappeso od obesità
- Sedentarietà
- Uso di farmaci o sostanze che possono aumentare la pressione (pillola contraccettiva, farmaci antinfiammatori, cortisonici, vasocostrittori nasali, anfetamine, cocaina, etc.)

COSA FARE SE SEI IPERTESO

- Non sottovalutare il problema
- Misura periodicamente la pressione per verificare che sia sotto controllo
- Abituati a misurarla anche a casa e/o in farmacia
- Segui scrupolosamente le indicazioni del medico
- Adotta uno stile di vita sano seguendo la dieta
- Fai regolare attività fisica
- Non fumare
- Prendi i farmaci tutti i giorni ed agli stessi orari
- Non sospendere mai la terapia
- Non modificare la terapia senza il consenso del medico
- Sottoponiti ad una visita e ad un esame del sangue almeno una volta l'anno

COME PREVENIRLA

- Fai attenzione a non ingrassare; riduci il peso con la dieta e l'attività fisica se sei in sovrappeso od obeso
- Riduci l'assunzione di sale evitando i cibi salati e l'uso di sale a tavola
- Limita il consumo di alcool
- Fai attività fisica regolare
  (cammina a passo svelto o vai in bicicletta almeno 30 min. al giorno, almeno 4 volte la settimana)

COME CURARLA

La cura dell'ipertensione è basata prima di tutto su un corretto stile di vita che tuttavia può non essere sufficiente.

In questo caso è necessario consultare il medico che prescriverà una cura da seguire regolarmente.

Solo in alcuni rari casi infatti la terapia antipertensiva potrà essere sospesa e sempre a giudizio del medico.

ULTERIORI SUGGERIMENTI

- Mangia pesce e verdura
- Evita i cibi ricchi di grassi animali e di colesterolo
- Non fumare
- Limita il consumo di caffè ad un massimo di 2/3 tazzine al giorno
- Misura la pressione anche a casa

Se sei iperteso e vuoi aggiungere anni alla tua vita devi curarti ogni giorno in modo continuativo

Puoi sostenerci tramite la **Fondazione SIIA per la ricerca sull'Ipertensione Arteriosa, le patologie correlate e la prevenzione cardiovascolare**:

- Donando il tuo 5 per mille alla Fondazione SIIA: basta inserire nella tua dichiarazione il Codice Fiscale 97484850157
  Settore: Fondazione Riconosciuta che opera nei settori di cui all'art. 10, comma 1, lett. a) del D. Lgs. 460 del 1997

- Effettuando un versamento sul conto corrente della Fondazione SIIA:
  IBAN: IT51T0350001619000000026808

Con il contributo incondizionato di:

microlife®
Un partner per la gente. Per la vita.

Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

FONDAZIONE SIIA
per la ricerca sull'Ipertensione Arteriosa, le patologie correlate e la prevenzione cardiovascolare

Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

Via de' Togni 14 - Milano
Tel. 02 89011949 - Fax 02 89016431
www.siia.it - ipertensione@tin.it