

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 nè muoversi, stando seduti 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, ottenere informazioni sulla 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
- Interpretare le misurazioni sempre sotto la guida del proprio medico curante



Se sei iperteso e vuoi aggiungere anni alla tua vita devi curarti ogni giorno in modo continuativo: **utilizza la APP "IPERTENSIONE SIIA"** - scaricabile su dispositivi Android e iOS-Apple dallo store del telefonino - per gestire al meglio la tua pressione arteriosa.

L'ipertensione arteriosa rappresenta ancora oggi la prima causa di morte al mondo. Aiutaci a prevenirla e curarla sostenendo la ricerca tramite la Fondazione SIIA con un versamento sul conto corrente:

IBAN: IT51T0350001619000000026808

Con il contributo incondizionato di:

microlife Afib



Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Legg. Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

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

**WORLD
HYPERTENSION
DAY**

17 MAGGIO



Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Legg. Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa



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



Croce Rossa Italiana



XII Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

17 Maggio 2016

**Campagna Mondiale
di sensibilizzazione
per la lotta
all'ipertensione arteriosa**



Rai Segretariato Sociale



IMPARA A CONOSCERE LA TUA PRESSIONE ARTERIOSA

COS'È LA PRESSIONE ARTERIOSA?

È la forza esercitata dal sangue circolante sulle pareti arteriose a seguito della spinta data dal cuore.



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 / 8,5 milioni di persone nel mondo

Dati ISTAT 2010

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. = millimetri di Mercurio, unità di misura della pressione arteriosa

QUALI MALATTIE CAUSA

- Infarto cardiaco
- Scompenso cardiocircolatorio
- Fibrillazione atriale
- Ictus cerebrale
- Insufficienza renale
- Sfiacramento/rottura dell'aorta
- Occlusione delle arterie degli arti inferiori
- Deficit cognitivo e demenza su base vascolare

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 una dieta adeguata
- 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 terapia farmacologica 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 sale (cloruro di sodio)
- Limita il consumo di caffè ad un massimo di 2/3 tazzine al giorno
- Misura la pressione anche a casa