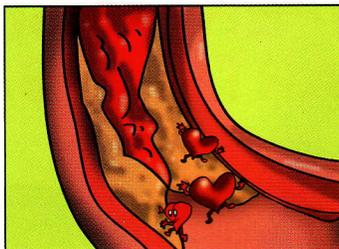


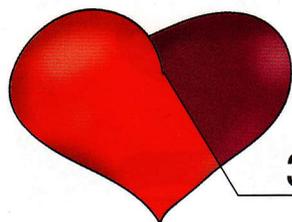
## Che cos'è l'ipertensione arteriosa?

La forza che il sangue, pompato dal cuore, esercita sulle pareti dei vasi costituisce la **pressione arteriosa**.

Si parla di **ipertensione** quando la pressione arteriosa è più elevata del normale.



L'ipertensione arteriosa è molto diffusa in Italia. Si stima che sia ipertesa\* complessivamente il 31% della popolazione italiana (BEN - Notiziario ISS 2002; 15:9).

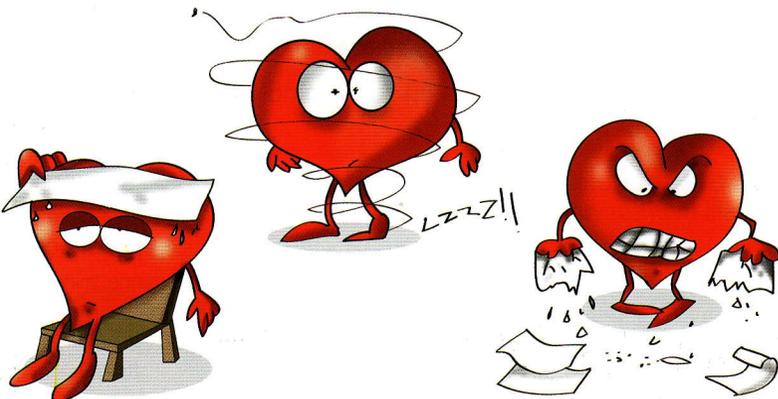


**31%** degli italiani soffrono di ipertensione arteriosa

\*Pressione arteriosa uguale o superiore a 160/95 mmHg o sotto terapia specifica.

## Quali sono i sintomi?

Non ci sono sintomi specifici che caratterizzano la presenza di ipertensione arteriosa. Spesso non si ha nessun sintomo. Talvolta si possono invece avvertire palpitazioni, vertigini, mal di testa, nervosismo, stanchezza, ronzii, sangue dal naso, tutti disturbi che possono avere origine anche da altre patologie.



**Provvedi a misurare periodicamente la tua pressione: se i valori sono fuori norma (cioè a casa tua sono superiori o uguali a 135/85 mmHg), rivolgiti al tuo medico !**

## Quali sono i valori "normali" di pressione arteriosa?

La pressione arteriosa misurata dal medico durante una visita è considerata:

- **Ottimale**, quando i valori di pressione arteriosa sistolica (detta anche "massima") e di pressione diastolica (detta anche "minima") sono inferiori a **120/80 mmHg**
- **Normale**, quando tali valori sono compresi fra **120/80 mmHg** e **129/84 mmHg**

La Società Europea dell'ipertensione ha classificato i seguenti livelli di pressione arteriosa:

Classificazione	Sistolica (mmHg) (pressione "massima")	Diastolica (mmHg) (pressione "minima")
Pressione ottimale	< 120	e < 80
Pressione normale	120-129	e/o 80-84
Pressione normale/alta	130-139	e/o 85-89
Ipertensione lieve	140-159	e/o 90-99
Ipertensione moderata	150-179	e/o 100-109
Ipertensione grave	≥ 180	e/o ≥ 100
Ipertensione sistolica isolata	≥ 140	e < 90

## Comporta dei rischi per la salute?

La pressione alta fa sì che il cuore faccia più fatica a pompare il sangue nel corpo e contribuisce a danneggiare le arterie. L'ipertensione arteriosa, se non curata, può quindi comportare seri rischi per la salute, aumentando per esempio il rischio di **malattia coronarica** (come l'infarto e l'angina), di **scompenso cardiaco** (il cuore non ha più la forza sufficiente a pompare il sangue nell'organismo) e di **ictus**.

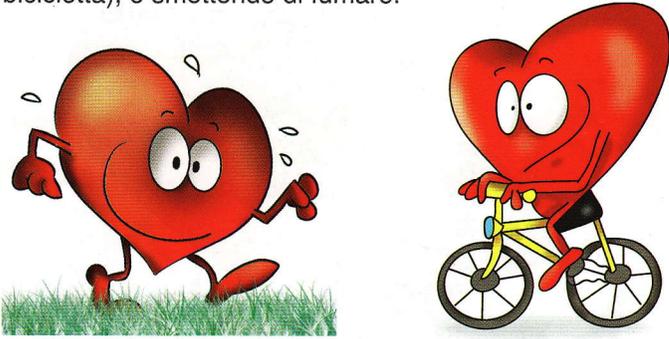


**ATTENZIONE:**

Il rischio è più elevato in presenza di altre condizioni, quali diabete, colesterolo alto, fumo di sigaretta, età avanzata

## L'ipertensione arteriosa è curabile?

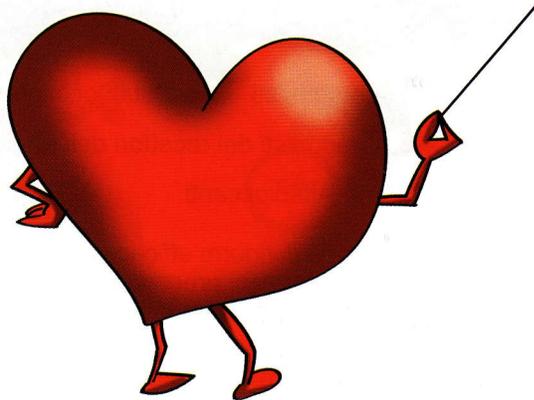
L'ipertensione arteriosa si può e si deve curare. Quando è lieve può essere sufficiente modificare lo stile di vita, per esempio riducendo il peso, rispettando una dieta sana e svolgendo una regolare attività fisica (passeggiare, nuotare, andare in bicicletta), e smettendo di fumare.



Nel caso di ipertensione moderata o grave e in caso anche di ipertensione lieve ma in presenza di un rischio cardiovascolare giudicato elevato dal tuo medico, può essere necessario assumere farmaci, prescritti comunque sempre dal medico.

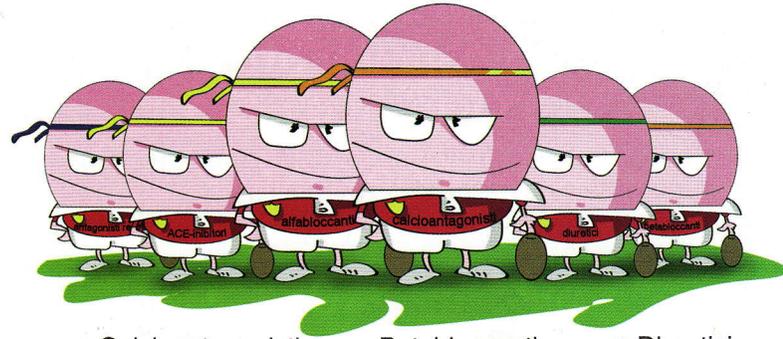
## Quali sono gli obiettivi della terapia?

L'obiettivo della terapia è quello di ridurre il rischio di eventi cardiovascolari, quello che gli esperti chiamano il "rischio cardiovascolare globale". A questo scopo è importante portare i **valori pressori misurati durante la visita medica al di sotto di 140/90 mmHg**, possibilmente migliorando anche alcune condizioni che possono essere associate all'ipertensione, quali per esempio i danni al cuore o ai reni e l'aterosclerosi.



## Quali farmaci assumere?

Gli antiipertensivi si distinguono in diverse classi:



- Calcioantagonisti
- Betabloccanti
- Diuretici
- Antagonisti dei recettori dell'Angiotensina II
- Alfabloccanti
- ACE-inibitori

Tutti sono in grado di ridurre efficacemente la pressione arteriosa, ma ogni classe di farmaci presenta delle particolari caratteristiche che la differenziano dalle altre:

**è il medico che stabilisce quale o quali farmaci utilizzare, a seconda dei casi.**

La pressione arteriosa misurata dal medico deve essere inferiore a:

- 140/90 mmHg  
in condizioni normali
- 130/80 mmHg  
in presenza di diabete o patologie cardiovascolari

Se sono presenti anche il diabete o altre patologie cardiovascolari il medico può ritenere necessario che vengano raggiunti valori di pressione arteriosa più bassi, cioè inferiori a 130/80 mmHg durante la visita medica, perché in questo caso il rischio di eventi (infarto, ictus, scompenso cardiaco) è più alto e abbassare maggiormente la pressione arteriosa serve a ridurre il rischio.

## Quali cibi è meglio evitare?

Per contribuire a tenere sotto controllo l'ipertensione vanno evitati tutti i cibi contenenti sodio, sotto forma di sale o di composti quali glutammato monosodico, nitrato di sodio e bicarbonato di sodio, spesso presenti in:

- carne in scatola
- insaccati
- formaggi stagionati
- frutti di mare
- dadi per brodi
- salse pronte
- conserve
- sottaceti



È inoltre opportuno moderare il consumo di vino e di caffè e abolire i superalcolici.

### AVVERTENZE:

Ricordati che va evitato il fumo di tabacco perché contribuisce a far salire la pressione arteriosa

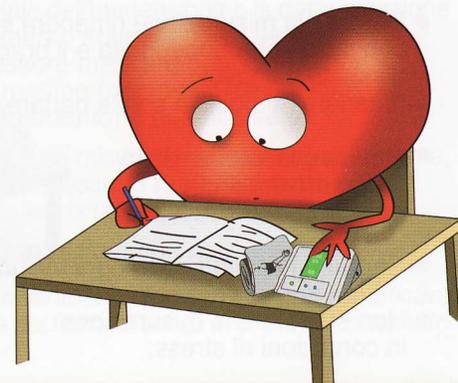
## DIARIO della mia pressione arteriosa

Per tenere sotto controllo efficacemente la pressione arteriosa un ottimo sistema è quello di misurarla da sé, segnando i risultati e facendoli vedere al proprio medico durante i controlli periodici.

L'automisurazione della pressione è importante perché può consentire al medico una più precisa valutazione dell'ipertensione e quindi una più accurata scelta del trattamento più adatto.

Di seguito trovi le istruzioni della Società Europea e della Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa da mettere in pratica per una corretta misurazione della pressione.

Il tuo medico potrà fornirti ogni ulteriore spiegazione.



Si ringrazia per la collaborazione il Prof. Gianfranco Parati

## Istruzioni per l'automisurazione della pressione arteriosa (\*)

### 1. Come misurare la pressione?

- Misurare la pressione arteriosa dopo almeno 5 minuti di riposo e dopo almeno 30 minuti senza aver fumato o aver assunto caffeina (caffè, tè, cola, ecc.);
- Avvolgere correttamente il manicotto attorno al braccio seguendo le istruzioni allegate allo strumento di misurazione;
- Durante la misurazione rimanere seduti con la schiena appoggiata e il braccio rilassato sul tavolo; rimanere immobili e senza parlare;
- Ripetere la lettura, dopo almeno 1-2 minuti dalla prima misurazione;
- Segnare i risultati dopo ogni misurazione;
- Non effettuare la misurazione in condizioni di stress;



### 2. Quale strumento usare?

È preferibile usare dispositivi semiautomatici elettronici che misurano la pressione arteriosa a livello del braccio, perché sono attendibili e più facili da usare. Scegli comunque misuratori consigliati dal tuo medico, che ti proporrà quelli validati da protocolli internazionali.

### 3. Quante volte misurarla?

- Per la valutazione iniziale dell'ipertensione e la determinazione degli effetti del trattamento antipertensivo, la pressione arteriosa dovrebbe essere misurata ogni giorno per 3-7 giorni, due letture al mattino (prima dell'assunzione del farmaco, se già in trattamento) e due alla sera.
- In seguito, effettuare doppie misurazioni una volta a settimana, se il medico lo ritiene necessario preferibilmente nella settimana precedente la visita medica programmata.
- Non effettuare altre misurazioni non necessarie.

**ATTENZIONE:** Se sei in terapia antipertensiva non modificare o interrompere l'assunzione dei farmaci senza aver prima consultato il tuo medico di fiducia

(\*) Parati G. et al. - *Instructions for patients on proper implementation of home blood pressure monitoring.* - ESH working group on blood pressure monitoring.  
(\*) Parati G. et al. - *Italian Society of Hypertension (SIIA) Guidelines for conventional and*

*automated blood pressure measurement in the office, at home and over the 24 hours.*

