

- 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
- È 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

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



MOD. IPER/ART REV. 1 del 31-08-2017

## I.R.C.C.S. NEUROMED



### Ospedale

via Atinense 18 - 86077 Pozzilli (IS)  
Tel. 0865.9291 - Fax 0865.925351  
CUP 0865.929600 - info@neuromed.it  
prenotazioni@neuromed.it



### Parco Tecnologico

via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)  
Tel. 0865.915204 - Fax 0865.927575  
direzionescientifica@neuromed.it



### Polo Didattico

via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)  
Tel. 0865.915408 - Fax 0865.915411  
segreteriaipolodidattico@neuromed.it



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

### Centro Regionale per la Diagnosi e Cura dell'Ipertensione Arteriosa

Convenzionato SIIA  
Responsabile: Prof. Giuseppe LEMBO  
Via Atinense, 18 - 86077 Pozzilli (IS)  
CUP 0865.929600  
Ambulatori tel. 0865.929552/553  
lembo@neuromed.it

www.neuromed.it



NEURO+MED  
I.R.C.C.S. ISTITUTO  
NEUROLOGICO  
MEDITERRANEO

NEUROMED EDUCATIONAL

IMPARA A CONOSCERE  
LA TUA PRESSIONE ARTERIOSA



Ospedale di rilevanza nazionale  
e di alta specialità per le neuroscienze

neuromed.com

w w w . n e u r o m e d . i t

## 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

## QUALI MALATTIE CAUSA

- Infarto cardiaco
- Scompenso cardiocircolatorio
- Fibrillazione atriale

- Ictus cerebrale
- Insufficienza renale
- Sfiancamento/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 diventarla.

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

## 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