

## 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

**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  
Legg. Italiana contro l'ipertensione Arteriosa



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

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](http://www.sii.it) - [ipertensione@tin.it](mailto:ipertensione@tin.it)

# 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

**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



assofarm  
ASSOCIAZIONE FARMACISTI ITALIANI



federfarma



Federazione Ordini  
Farmacisti Italiani



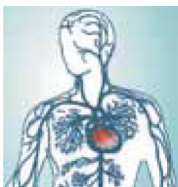
Unione Tecnica Italiana Farmacisti

Con il patrocinio delle farmacie italiane

# 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

## 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