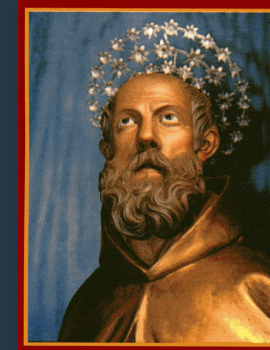




# Medici per San Ciro



*2<sup>a</sup> Edizione*

*Ipertensione Arteriosa e ... dintorni*

**La Prevenzione Sanitaria**

Dott. Arturo Vicinanza

*Medicina Generale - Grottaglie*

Grottaglie, 28 Gennaio 2007

Castello Episcopo



# 9 modi per favorire il controllo della pressione arteriosa

- Dieta equilibrata
- Attività fisica per almeno 45-60 min 2 volte la settimana
- Controllo del peso corporeo
- Limitare il consumo di alcolici



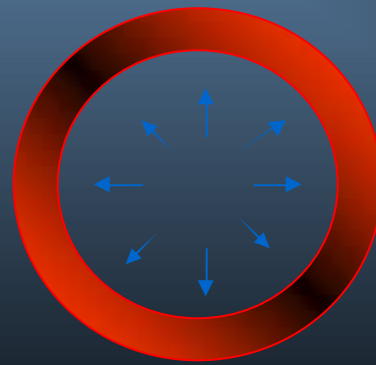
# 9 modi per favorire il controllo della pressione arteriosa

- Ridurre l'introito di sale
- Cessare di fumare
- Trovare tempo per rilassarsi
- Assumere i farmaci prescritti regolarmente
- **AUTOMISURAZIONE DOMICILIARE della PRESSIONE ARTERIOSA**



# Che cos'è la pressione arteriosa?

- La pressione arteriosa è l'insieme di forze che agiscono sulla parete vasale quando il sangue circola nel nostro organismo.



# Perché ci sono due valori di pressione arteriosa?



*Il cuore funziona come una pompa.*

Il cuore pompa il sangue attraverso i vasi sanguigni. Esso fa questo contraendosi e rilasciandosi circa 60-80 volte in un minuto.

Quando il cuore si contrae, e pompa quindi il sangue nei vasi, la pressione è più alta che quando il cuore si rilascia.

I valori pressori nei vasi oscillano quindi durante ogni battito cardiaco tra un valore massimo e uno minimo.

Il valore massimo è detto **pressione arteriosa sistolica** e quello minimo **pressione arteriosa diastolica**.



## Che cos'è l'ipertensione arteriosa?



L'ipertensione arteriosa è una condizione caratterizzata da un aumento della pressione nei vasi sanguigni.

*E' una condizione cronica che necessita di una terapia prolungata nel tempo.*



## Quando si parla di ipertensione?



Una sola misurazione della pressione arteriosa non basta.  
In un adulto la **pressione arteriosa sistolica** normale a riposo è **inferiore a 140 mmHg** e quella **diastolica a 90 mmHg**.  
Se la pressione sistolica è 140 mmHg o più oppure la diastolica 90 mmHg o più si dice che la pressione arteriosa è elevata. E' sufficiente che uno solo dei valori pressori sia elevato perché si parli di ipertensione.



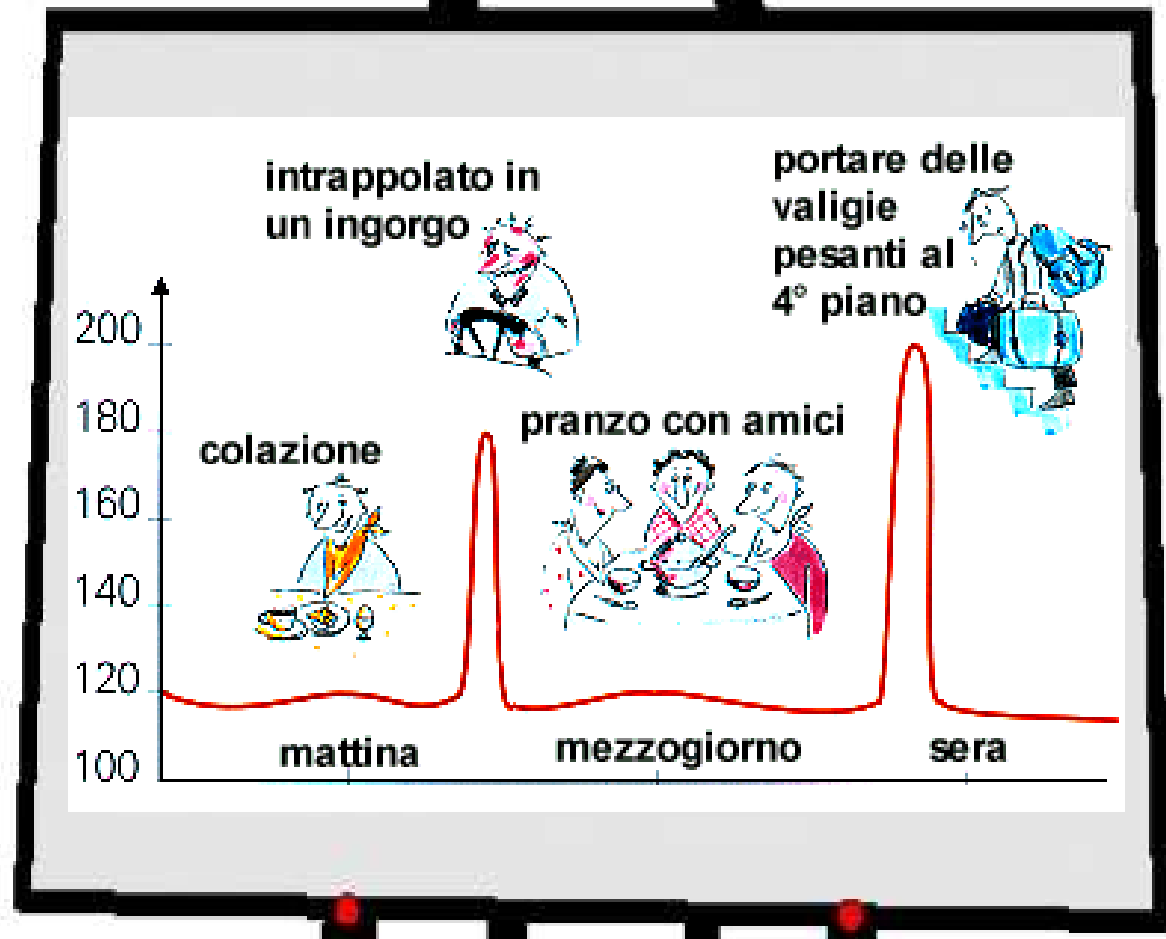
## Perchè la pressione arteriosa non è costante?



Anche nel soggetto sano i valori pressori sono soggetti a variazioni. Durante la notte i valori pressori sono più bassi che di giorno. L'attività fisica e lo stress psichico possono innalzare i valori pressori in pochi minuti. Anche il caldo eccessivo, il freddo e il dolore possono influenzare la pressione arteriosa. Nel sano però la pressione arteriosa viene influenzata solo per un breve periodo, ad es. durante uno sforzo fisico, per normalizzarsi molto rapidamente subito dopo.









Si può parlare di  
ipertensione arteriosa  
quando, in più misurazioni  
e in giorni diversi, sono  
stati rilevati valori  
pressori elevati, in  
condizioni di riposo.





L'ipertensione arteriosa è una condizione molto frequente (ogni cinque italiani uno è iperteso) e può rimanere per lungo tempo misconosciuta se non si controlla almeno una volta all'anno la pressione arteriosa.



# Fattori di rischio



## Quali sono i disturbi più frequenti nell'ipertensione arteriosa?



Spesso non è presente alcun disturbo. Non esistono disturbi specifici per l'ipertensione arteriosa che viene perciò chiamata il "killer silenzioso". I valori pressori elevati non vengono per lo più avvertiti e molti degli ipertesi si sentono bene per lungo tempo nonostante una ipertensione arteriosa anche rilevante. I disturbi che più spesso vengono riferiti dai pazienti ipertesi possono essere: palpitazioni, vertigini, cefalea, nervosismo, stanchezza, epistassi.



# L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

è uno dei più frequenti fattori di rischio cardiovascolare, presenta un'ampia prevalenza nella popolazione adulta occidentale ed assorbe notevoli risorse per la diagnostica e la cura farmacologica.

