

Stampato nel mese di novembre 2006. Depositato presso AIFA in data 26/09/06.



Programma educativo realizzato
con il contributo non condizionato di:



GUIDA RAGIONATA ALL'UTILIZZO DEL **PASSAPORTO PRESSORIO.**

Dal Suo Medico di fiducia



Vincere l'ipertensione, giorno dopo giorno



SIIA Società Italiana
dell'Ipertensione
Arteriosa



SIMG Società Italiana
di Medicina Generale

Caro paziente,

prendendo in consegna il Suo Passaporto Pressorio, **Lei entra a far parte di un programma di tutela della salute e di prevenzione dall'insorgenza di malattie** dedicato a migliaia di pazienti Italiani che, come Lei, hanno valori di pressione elevata (ipertensione).

La compilazione del Passaporto Pressorio che L'accompagnerà per i prossimi otto mesi andrà fatta seguendo con costanza e attenzione le istruzioni allegate: **i valori della pressione arteriosa** e tutte le indicazioni che riporterà negli appositi spazi **sa ranno utili per fornirmi un quadro più completo delle Sue condizioni, tra una visita e l'altra, permettendomi di individuare le effettive esigenze** terapeutiche e gli aggiustamenti necessari per personalizzare il più possibile la terapia alle Sue specifiche esigenze.

La compilazione corretta sarà **utile anche a Lei**, non solo **per avere sempre sotto controllo i Suoi valori pressori e lo stato di salute, ma anche** per un percorso educativo che riconoscerà il Suo impegno dandoLe la possibilità di ricevere alcuni strumenti che Le consentiranno di gestire da protagonista la Sua ipertensione.

Nel raccomandarLe di seguire quotidianamente la terapia necessaria per controllare i suoi valori di pressione, Le auguro una buona lettura e una buona compilazione del Suo personale Passaporto Pressorio.

Il Suo Medico curante
TIMBRO E FIRMA

CHE COS'È?

La pressione arteriosa è la forza che il sangue, scorrendo continuamente, esercita sulle pareti dei vasi sanguigni arteriosi, ossia dei vasi che trasportano a tutti gli organi il sangue ricco di ossigeno e di sostanze nutritive.

Serve a far in modo che tutti gli organi vengano correttamente “ossigenati” e “nutriti”.

La pressione arteriosa dipende essenzialmente dal ritmo e dalla forza con cui il cuore “spinge” il sangue e dalla “resistenza” che i vasi arteriosi fanno all'avanzamento del sangue.

L'elevata pressione è un fattore determinante della arteriosclerosi che si manifesta inizialmente con una rigidità dei vasi soprattutto a carico di quelli più piccoli. Se la pressione alta persiste, si osserva un ispessimento dello strato più interno delle arterie con un accumulo di grasso e di altre molecole presenti normalmente nel sangue. Questa situazione causa, nel tempo, un danno ad organi importantissimi per la nostra salute come: il rene (insufficienza renale, con difficoltà a depurare l'organismo), il cuore (infarto miocardico e scompenso cardiaco, con difficoltà e mancanza di respiro nello svolgimento di attività fisica), il cervello (ictus, con paralisi e/o perdita di facoltà importanti, come la parola).

COME SI MISURA?



Sono disponibili apparecchi automatici o semi-automatici per misura della pressione arteriosa. E' importante assicurarsi che siano stati approvati da organizzazioni che ne assicurino l'accuratezza (attualmente nessun apparecchio da polso ha queste caratteristiche) e seguire le istruzioni allegate. Per ogni dubbio consultare il proprio medico. Quando si misura la pressione arteriosa (da soli, in farmacia, dal medico) è necessario indossare abiti che non blocchino il braccio e consentano di posizionare facilmente il manicotto gonfiabile.

E' anche necessario essere seduti con il braccio appoggiato comodamente e all'altezza del cuore. La pressione deve essere misurata lontano da sforzi, da fumo di sigarette, da momenti di ansia. Può capitare che, misurando da soli o in farmacia, risulti una pressione più elevata rispetto al solito. E' importante non spaventarsi: non è necessario rivolgersi al Pronto Soccorso se non per valori molto alti (es. più di 200-220 di massima e 120-130 di minima) dopo averli ricontrollati con calma e dopo aver cercato prima di contattare il proprio medico.

CHI LA PUÒ MISURARE?

Il **paziente stesso** può misurare la propria pressione arteriosa mediante apparecchiature per l'automisurazione che forniscono i valori di pressione e di frequenza cardiaca generalmente su un piccolo schermo.

Il **proprio medico o altro personale addetto** possono misurare la pressione arteriosa tramite **fonendoscopio**, **sfigmomanometro** o attraverso la tecnica definita "monitoraggio ambulatorio della pressione arteriosa" per periodi prolungati: 24 ore o anche più.

COS'É LA "MASSIMA" E LA "MINIMA"?

Ogni ciclo cardiaco si compone di due fasi.

Nella **prima (diastole)** il cuore si riempie e non spinge sangue nelle arterie: durante questa fase la pressione nelle arterie scende al valore più basso, che viene indicato col termine di pressione minima (o diastolica).

Nella **seconda fase (sistole)** il cuore si contrae e immette sangue nelle arterie: in questa fase la pressione sale al valore più elevato, indicato con il termine di pressione massima (o sistolica).

QUALI SONO I VALORI FUORI DALLA NORMA?

Vengono definiti ottimali i valori di pressione arteriosa fino a 120 mmHg per la massima e a 80 mmHg per la minima. L'ingresso nella "zona a rischio" si ha quando i valori sono superiori a 140 mmHg per la massima e 90 mmHg per la minima.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda fermamente per i pazienti non diabetici livelli di pressione uguali o inferiori a 140 per la massima e a 90 per la minima, mentre nei diabetici, più a rischio per disturbi al cuore e ai vasi, livelli uguali o inferiori a 130 e 80 mmHg. In presenza di valori intermedi (tra 120 e 140 di "massima" e 80-90 di "minima"), è necessario effettuare controlli pressori periodici e evitare un aumento nel corso degli anni.

Quando i valori di pressione sia massima che minima sono al di sopra di tali limiti si parla di ipertensione sisto-diastolica, ipertensione diastolica, quando è solo la minima ad essere elevata, o ipertensione sistolica isolata, se è solo la massima ad essere elevata, fatto frequente soprattutto per gli anziani.

Attenzione: non basta il riscontro di un solo valore di pressione elevato; per definire un soggetto come iperteso è necessario misurare più volte, in giorni diversi e in situazioni di tranquillità.

QUALI PERICOLI CON LA PRESSIONE ALTA?

140/90



120/80



La pressione alta solitamente non produce, almeno inizialmente, alcun disturbo: proprio per questo viene definita un “killer silenzioso”.

Ma anche in assenza di sintomi la pressione alta va a danneggiare i vasi di molti organi, soprattutto il cuore, il cervello e i reni come già ricordato.

Il rischio è tanto maggiore quanto più alti sono i valori pressori e aumenta con il passare degli anni. A parità di pressione arteriosa, la presenza di altri fattori di rischio cardiovascolare (ipercolesterolemia elevata, fumo di sigaretta, ecc.) aumenta il rischio di ictus e d'infarto. Il medico terrà conto di tutti questi elementi al momento di consigliare cambiamenti di stile di vita e l'uso di farmaci.

COME SI CURA?

In caso di ipertensione arteriosa accertata, il medico deve inizialmente consigliare un adeguato stile di vita come, ad esempio, un'apposita dieta per ridurre l'assunzione di alimenti, sale e bevande che possono aumentare i livelli pressori e, se necessario, per diminuire il peso in eccesso.

Contemporaneamente è opportuno che venga effettuata un'adeguata attività fisica, anche solo una passeggiata di trenta minuti per almeno quattro giorni alla settimana, oltre che ovviamente smettere di fumare e condurre una vita "sana e regolare".

Se il cambiamento nello stile di vita non è sufficiente, allora è necessario ricorrere alla terapia con farmaci che riducono la pressione (antipertensivi).

La terapia antipertensiva prescritta dal medico è sempre una terapia personalizzata: non esistono schemi che vanno bene per tutti.

LA STRATEGIA VINCENTE: SEGUIRE CON REGOLARITÀ LA TERAPIA.

Una volta prescritta, la terapia antipertensiva deve essere seguita dal paziente con precisione e costanza.

I farmaci devono essere assunti tutti i giorni, rispettando le dosi e le modalità indicate dal medico. In caso di disturbi, dubbi o difficoltà di qualsiasi genere nel seguire le indicazioni ricevute, è necessario rivolgersi direttamente al proprio medico, senza modificare la terapia di propria iniziativa.

Nella maggior parte dei casi la terapia antipertensiva deve essere proseguita per tutta la vita.

L'osservanza delle raccomandazioni terapeutiche viene definita con il termine anglosassone *compliance* (adesione alla terapia): l'unica strategia valida per difendere la propria salute.

POCA COMPLIANCE, GRANDI RISCHI.

L'adesione del paziente alla terapia (*compliance*) è direttamente legata ai miglioramenti del suo stato di salute a breve termine e ad una maggiore prevenzione dai danni a lungo termine su vasi, cuore, cervello, reni ed occhi.



L'adesione puntuale a tutte le raccomandazioni terapeutiche prescritte - dai farmaci allo stile di vita - è un momento fondamentale per tutelare il proprio stato di salute, per il presente ma anche per gli anni a venire.

L'OBIETTIVO È AFFRONTARE L'IPERTENSIONE INSIEME.

Favorire l'adesione alla terapia e un miglior controllo dell'ipertensione, anche grazie ad un più attento monitoraggio dei propri valori pressori, è l'obiettivo principale del programma SFIDA ALL'IPERTENSIONE® di cui è entrato a far parte.

La Sua partecipazione al programma durerà per **8 mesi** continuativi durante i quali dovrà:

- 1** riportare e trascrivere i **valori di pressione massima e minima rilevati** una volta alla settimana nel Suo Passaporto Pressorio;
- 2** **effettuare ogni due mesi una visita di controllo obbligatoria** presso il mio ambulatorio. In questa occasione, Le fornirò raccomandazioni utili a ridurre i valori pressori nel caso fossero ancora elevati.

CI VEDIAMO OGNI DUE MESI.



La corretta adesione alla terapia verrà valutata ogni due mesi durante la visita di controllo in base alla corretta e completa compilazione del Passaporto Pressorio e sarà premiata attraverso le iniziative individuate dal programma SFIDA ALL'IPERTENSIONE®.

IL SUO FEDELE ALLEATO... VINCENTE.

Il Passaporto Pressorio, che Le ho consegnato dopo aver raccolto il Suo consenso a partecipare al programma, prevede lo spazio per registrare i valori pressori per un periodo totale di 8 mesi: si ricordi sempre di indicare il giorno e l'ora, seguiti dai valori di pressione arteriosa massima e minima rilevati.

Accanto a questi spazi ve ne sono altri dove segnalare chi ha effettuato il controllo pressorio (medico, farmacista, Lei stesso) e lo spazio per la firma che certifica l'avvenuta rilevazione nei tempi e nei modi descritti in questa guida.

Nel caso di controllo pressorio effettuato in farmacia potrà semplicemente allegare il biglietto stampato di solito dai misuratori delle farmacie che mostrano già data, ora e valori rilevati.

I COMPORTAMENTI VIRTUOSI...

La Sua piena adesione al programma educativo SFIDA ALL'IPERTENSIONE® sarà da me valutata, nell'arco degli 8 mesi in base a:

- 1 corretta assunzione della terapia prescritta;
- 2 visite di controllo programmate;
- 3 effettuazione, nei tempi previsti, della rilevazione dei suoi valori pressori;
- 4 corretta compilazione del Passaporto Pressorio.

... DANNO MOLTI VANTAGGI.

- 1 Compili ed invii subito il consenso informato inserendolo in una delle tre buste che Le ho consegnato. Così facendo darà la Sua adesione al programma e riceverà periodicamente il *Corriere della Pressione* con i consigli per aiutarLa a migliorare la Sua qualità di vita.
- 2 Dopo il quarto mese di corretta adesione al programma educativo, per Lei un utile strumento: il pratico ed esclusivo libro di cucina per il paziente iperteso, con ricette e suggerimenti per ritrovare il gusto della tavola.
- 3 Dopo 8 mesi, il paziente che ha completato il percorso educativo spedendo il Passaporto Pressorio - *se lo desidera* - avrà la possibilità di ricevere un misuratore della pressione arteriosa pagando in contrassegno solamente € 25,00.

Una doverosa raccomandazione finale. Se la fedeltà al programma la premia negli otto mesi previsti, solo il prolungato mantenimento di una corretta adesione alla terapia Le potrà garantire il bene più prezioso per Lei e per i Suoi cari: un migliore stato di salute.