

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.

**SE SEI IPERTESO E VUOI
AGGIUNGERE ANNI ALLA
TUA VITA DEVI CURARTI
OGNI GIORNO IN
MODO CONTINUATIVO**



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

AIUTACI A CURARTI MEGLIO!

Sostieni la ricerca sull'ipertensione tramite la Fondazione SIIA per la ricerca sull'Ipertensione Arteriosa, le patologie correlate e la prevenzione cardiovascolare

Effettua il tuo versamento sul conto corrente:

IBAN:
IT81Q0350001606000000016808

Con la collaborazione di:

microlife
Un partner per la gente. Per la vita.



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 - ipertensione@tin.it

17 MAGGIO



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



federfarma



Croce Rossa Italiana



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani

IX Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

17 Maggio 2013

**Campagna Mondiale
di sensibilizzazione
per la lotta
all'ipertensione arteriosa**

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

**WORLD
HYPERTENSION
DAY**

Rai

Con il Patrocinio Morale

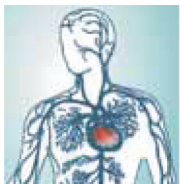
Con il Patrocinio

FEDERANZIANI

CONTROLLA LA TUA PRESSIONE E IL TUO BATTITO CARDIACO

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.

COS'È L'IPERTENSIONE ARTERIOSA?

Quando la pressione massima è uguale o supera i **140 mmHg** o la minima i **90 mmHg** la pressione è alta e potrebbe essere ipertensione arteriosa.

Valori di **130 mmHg** di pressione massima e **80 mmHg** di pressione minima possono essere alti se sono presenti diabete, malattie renali o complicazioni dell'ipertensione.

Più alta è la pressione, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari.

mmHg. = Unità di misura della pressione arteriosa

QUALI MALATTIE CAUSA

Malattie cardiovascolari quali:

- Infarto cardiaco
- Scompenso cardiocircolatorio
- Fibrillazione atriale
- Ictus cerebrale
- Insufficienza renale
- Sfiacramento/rottura dell'aorta
- Occlusione delle arterie degli arti inferiori

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

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.)

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.

**SOLO LA MISURAZIONE REGOLARE
DELLA PRESSIONE ARTERIOSA PERMETTE
DI DIAGNOSTICARE L'IPERTENSIONE
E DI VERIFICARE L'EFFICACIA DELLA
TERAPIA NELLA PREVENZIONE DELLE
COMPLICANZE CARDIOVASCOLARI**



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)

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