

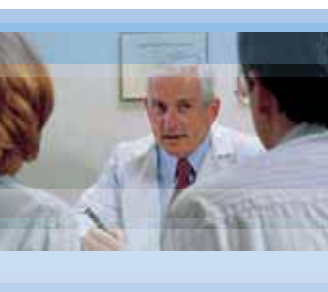
COME CURARLA

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 antiipertensiva 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 la malattia
- 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 della Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa**

Effettua il tuo versamento
sul conto corrente
IBAN: IT81Q0350001606000000016808



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

via De Togni 14 - Milano
Tel. 02 89011949 - Fax 02 89016431
www.siiia.it - ipertensione@tin.it

17 MAGGIO



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



federfarma



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani

VII Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

17 Maggio 2011

WORLD
HYPERTENSION
DAY

Con il patrocinio di World Hypertension League

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



Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica
Patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri
Patrocinio del Ministero della Salute



**CONOSCI I VALORI
DELLA TUA PRESSIONE
E RAGGIUNGI L'OBIETTIVO!**

COS'È LA PRESSIONE ARTERIOSA?

È la forza esercitata dal sangue sulle pareti arteriose durante la circolazione



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

La pressione massima ottimale è inferiore a 120 mmHg, quella minima ottimale è inferiore a 80 mmHg

mmHg. = Unità di misura della pressione arteriosa

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 la persona ha l'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

QUALI MALATTIE CAUSA

Malattie cardiovascolari quali:

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



I NUMERI IN ITALIA E NEL MONDO

Circa 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

240.000 persone in Italia

7-8 milioni di persone nel mondo

Dati ISTAT 2004 e OMS 2005

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 (es. pillola contraccettiva, farmaci antiinfiammatori, anfetamine, cocaina, etc.)

QUANDO E PERCHÉ PREOCCUPARSI

L'ipertensione arteriosa non dà disturbi nella maggioranza dei casi 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 la **diagnosi** dell'ipertensione e l'eventuale terapia per un'efficace **prevenzione** delle malattie cardiovascolari

Conosci i valori della tua pressione e raggiungi l'obiettivo!



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)

MISURE CONCOMITANTI

- 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