

## 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 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 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  
Lega 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  
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa



federfarma



Croce Rossa Italiana



Federazione Ordini Farmacisti Italiani

## VIII Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

17 Maggio 2012

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

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

**WORLD  
HYPERTENSION  
DAY**



Patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Richiesto il Patrocinio del Ministero della Salute



## 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.

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 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.

## 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 (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