

Introduzione all'ipertensione



L'ipertensione è la maggiore causa conosciuta di invalidità e morte prematura nel Regno Unito causate da ictus, infarto e patologie cardiache. Un adulto su tre nel Regno Unito è affetto da ipertensione e ogni giorno 350 persone sono colpite da ictus o infarto prevenibili causati da tale condizione.

Cos'è la pressione arteriosa?

Quando il cuore batte, pompa sangue all'interno dell'organismo per fornirgli l'energia e l'ossigeno di cui ha bisogno. Muovendosi il sangue preme contro le pareti arteriose. La forza di tale pressione prende il nome di pressione arteriosa.

Generalmente la pressione non è qualcosa che si sente o si nota. L'unico modo di conoscere la propria pressione è di misurarla.

La pressione arteriosa viene misurata in 'millimetri di mercurio' (mm Hg). La pressione viene indicata con due numeri, per esempio se la misurazione dà come risultato 120/80 mm Hg, la pressione si legge come '120 su 80'.

La seguente tabella mostra il significato dei diversi livelli di pressione.



Valore della pressione	Cosa significa	Cosa è necessario fare
Inferiore a 120 su 80	La pressione arteriosa è normale e sana	Seguire uno stile di vita sano per mantenere questo valore di pressione
Tra 121 su 81 e 139 su 89	La pressione arteriosa è leggermente più alta rispetto ai valori previsti e sarebbe necessario cercare di abbassarla	Apportare delle modifiche in modo da rendere più sano il proprio stile di vita
140 su 90, o superiore (per diverse settimane)	Pressione arteriosa alta	Modificare il proprio stile di vita. Consultare il medico o un'infermiera ed assumere i farmaci eventualmente prescritti.

Cos'è l'ipertensione?

Se il valore della pressione si attesta costantemente intorno a 140 su 90 o superiore per diverse settimane, si è probabilmente affetti da ipertensione. La pressione può essere alta anche se uno solo dei due numeri è superiore a quanto dovrebbe essere.

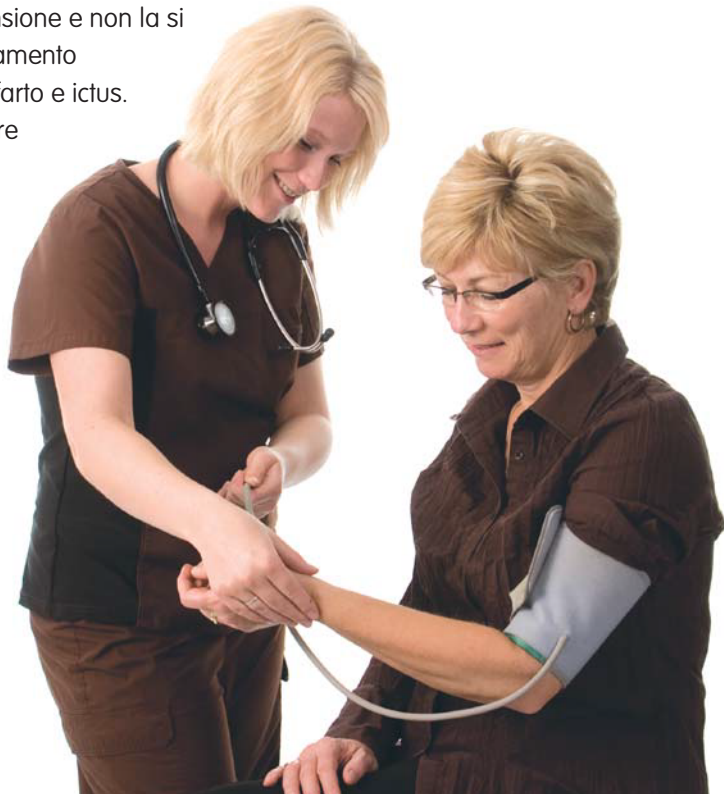
L'ipertensione non si palesa solitamente con segni o sintomi, pertanto l'unico modo per sapere se si è affetti da pressione alta è di misurarla. Una singola misurazione che dia come risultato valori elevati non significa necessariamente che si è affetti da ipertensione. Molti fattori possono modificare la pressione nel corso della giornata, è pertanto necessario rilevare che la pressione rimane alta per un periodo di tempo prolungato.

♥ Perché è importante l'ipertensione?

Se la pressione arteriosa è troppo alta sottopone a sforzo eccessivo il cuore e i vasi sanguigni. Con il passare del tempo questo sforzo eccessivo può danneggiare gli organi, sottoponendo quindi l'organismo al rischio di problemi di salute.

Se si è affetti da ipertensione e non la si controlla, tale comportamento aumenta il rischio di infarto e ictus.

L'ipertensione può inoltre causare patologie cardiache e renali ed è strettamente correlata ad alcune forme di demenza.



Quali sono le conseguenze dell'ipertensione?

Per la maggior parte delle persone può non sussistere una singola causa alla base dell'ipertensione. Non si sa esattamente cosa causi la pressione alta, ma si sa che lo stile di vita può influire sul rischio di sviluppare tale patologia. Le principali cause di rischio sono:

- ♥ uso eccessivo di sale nell'alimentazione;
- ♥ assunzione insufficiente di frutta e verdura;
- ♥ vita sedentaria;
- ♥ sovrappeso;
- ♥ consumo eccessivo di alcol.

Alcuni soggetti possono soffrire di ipertensione correlata ad un'altra condizione medica, come per esempio problemi renali. In questi casi il trattamento del problema medico può riportare a valori normali la pressione arteriosa.



Altri fattori che possono influenzare la pressione arteriosa

Età: invecchiando gli effetti di uno stile di vita non sano possono accumularsi causando un aumento della pressione arteriosa.

Origini etniche: le comunità caraibiche di discendenza africana e quelle dell'Asia meridionale sono più a rischio rispetto al resto della popolazione mondiale.

Anamnesi familiare: si è maggiormente a rischio se altri membri della propria famiglia soffrono o hanno sofferto di ipertensione.

Condurre uno stile di vita sano per abbassare la pressione arteriosa

Se la propria pressione arteriosa è troppo elevata, è possibile apportare delle modifiche al proprio stile vita per renderlo più sano e ridurre l'ipertensione. Le seguenti strategie relative alla dieta e all'attività fisica possono avere effetti reali sulla pressione arteriosa.

1 Mangiare meno salato

Un consumo eccessivo di sale aumenta la pressione arteriosa, pertanto è importante assumerne il meno possibile. La maggior parte del sale che ingeriamo non è quello con cui condiamo i cibi, ma si trova nei cibi preparati come pane, cereali per la colazione e pasti pronti.

Non aggiungere sale ai cibi quando si cucina o quando si è seduti al tavolo. Quando si va a fare la spesa, controllare le etichette e quando è possibile, scegliere soluzioni a basso contenuto di sale.

2 Mangiare più frutta e verdura

Mangiare frutta e verdura aiuta a tenere bassa la pressione arteriosa. Gli adulti dovrebbero mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno. Una porzione corrisponde a 80 grammi o all'incirca alle dimensioni di un pugno.

Provare a mangiare vari tipi di frutta e verdura. Secca, surgelata o in scatola va bene, ma fare attenzione a sali, zuccheri o grassi aggiunti.



3 Bere meno alcol

Un consumo eccessivo di alcol può con il tempo portare ad un aumento della pressione arteriosa. La quantità consigliata è di 14 unità di alcol alla settimana per gli uomini e 14 unità alla settimana per le donne. Un'unità corrisponde approssimativamente a 300 ml di birra, un bicchiere di vino o un bicchierino da bar di superalcolici.

Se ci si attiene alle quantità consigliate si contribuisce a mantenere basso il proprio livello di pressione.

4 Mantenere un peso sano

Perdere peso, se necessario, aiuta ad abbassare la pressione arteriosa e a ridurre il rischio di problemi di salute. Il modo migliore di perdere peso è scegliere cibi a basso contenuto di grassi e calorie ed aumentare allo stesso tempo l'attività fisica. È possibile fare questo senza 'mettersi a dieta'.

Porsi degli obiettivi realistici. Apportare piccole modifiche alla propria alimentazione e al proprio impegno nell'attività fisica che sia possibile mantenere per tutta la vita.

5 Essere più attivi

30 minuti di esercizio moderato cinque volte alla settimana aiutano a mantenere sano il cuore e possono contribuire ad abbassare la pressione arteriosa. Se non si riesce a trovare 30 minuti al giorno, può aiutare anche aumentare leggermente il singolo impegno dedicato all'attività fisica.

Pensare a come essere più attivi nella vita quotidiana. Qualsiasi attività che lascia accaldati e leggermente senza fiato è ideale.



I medicinali per l'ipertensione

Modificare la propria alimentazione ed essere più attivi può davvero contribuire a tenere sotto controllo la pressione arteriosa, ma queste strategie da sole possono comunque non bastare. Potrebbe essere necessario assumere medicinali per abbassare ulteriormente la pressione.

Esiste una vasta gamma di medicinali destinati a curare l'ipertensione. La maggior parte di questi medicinali viene raggruppata in quattro gruppi principali:

- ♥ ACE-inibitori
- ♥ Antagonisti del recettore dell'Angiotensina
- ♥ Calcio-antagonisti
- ♥ Diuretici tiazidici

Vi sono altri tipi di medicinali in commercio, ma questi quattro tipi sono quelli maggiormente utilizzati al momento.

I medici dispongono di linee guida per aiutare a decidere quale medicinale assumere, ma può volerci del tempo per trovare il medicinale giusto per ognuno.

♥ Individuare il medicinale giusto

Ognuno è diverso ed alcuni tipi di medicinali lavorano meglio su taluni che su altri di noi. Ciò che funziona bene su un amico o un parente può non essere così indicato per noi.

Molte persone possono rilevare che un medicinale da solo non è in grado di abbassare sufficientemente il livello della pressione arteriosa. Ogni tipo di medicina lavora diversamente su differenti sistemi dell'organismo, quindi assumendo più di un medicinale dovrebbe avere più effetto sull'ipertensione.





Integrare l'assunzione dei medicinali nella routine quotidiana, assumerli alla stessa ora ogni giorno e prendere l'abitudine di assumerli. Questi comportamenti consentono di trarne il massimo giovamento.

♥ Ottenere il meglio dai medicinali

L'ipertensione non può essere curata, ma se è necessario assumere medicinali, il trattamento dovrà essere portato avanti per tutta la vita. Se si interrompe, la pressione arteriosa tornerà al livello originario.

È molto importante continuare ad assumere i medicinali, anche se non ci si sente male. Tenendo la pressione arteriosa entro valori bassi, si protegge il cuore e le arterie da danni e malattie.

♥ Lavorare con il proprio medico o la propria infermiera

Il medico o l'infermiera vorranno rivedere il proprio paziente a distanza relativamente breve dalla prima assunzione di un nuovo medicinale per accertarsi che funziona al meglio e che non produce effetti collaterali.

Se ci si inizia a sentire diversi dopo aver cominciato ad assumere un nuovo medicinale, è possibile controllare la lista degli effetti collaterali sul foglietto allegato. Potrebbe tuttavia risultare più utile parlare con il proprio medico, con l'infermiera o con il farmacista di fiducia, esperti in medicinali e in grado di fornire l'aiuto necessario.

Se si rilevano effetti collaterali causati dal medicinale, il medico o l'infermiera possono modificare il dosaggio o provare un medicinale diverso che può funzionare meglio.



Misurare la pressione arteriosa a casa

Può risultare utile misurarsi la pressione arteriosa a casa tra un appuntamento e l'altro con il medico. Tale operazione può rivelarsi estremamente utile per vedere come la pressione arteriosa vari nella vita quotidiana.

Parlare con il medico o con l'infermiera della possibilità di misurare la pressione a casa perché per loro conoscere i valori registrati a casa lontano dalla clinica o dallo studio potrebbe essere interessante.

♥ Strumenti per la misurazione della pressione arteriosa

Se si desidera misurare la propria pressione arteriosa a casa, è importante scegliere lo strumento adatto. I dispositivi che misurano la pressione sul braccio sono generalmente più accurati e coerenti.

Qualsiasi strumento si scelga, accertarsi che sia 'validato clinicamente'. Questa dicitura significa che lo strumento è stato testato e che fornisce risultati affidabili.



♥ Dove e come misurare la pressione arteriosa

Chiedere consiglio al proprio dottore o alla propria infermiera sulla frequenza con la quale controllare la propria pressione arteriosa. Può essere una buona idea controllarla con regolarità all'inizio, ma con meno frequenza con il passare del tempo.

Provare a misurare la pressione sempre alla stessa ora, quando si è rilassati. Accertarsi di confrontare risultati emersi da misurazioni comparabili.

Misurare la pressione a casa non è un'operazione che può essere fatta da chiunque. Se ci si accorge che tale evento rende più ansiosi in relazione al problema dell'ipertensione, parlarne con il proprio medico o con la propria infermiera.

'NON NE AVEVO IDEA': LA STORIA DI TOM

Sarebbe dovuto essere un controllo di routine della pressione. Stavamo per tenere un evento dedicato alla consapevolezza dell'ipertensione e mi è stato chiesto di sottopormi per primo alla misurazione.

Una volta effettuato il controllo, la consulente sanitaria mi ha rivolto uno sguardo carico di apprensione e sconcerto. "Penso che debba farsi visitare dal suo medico al più presto" mi ha detto.



Fino a quel momento non avevo idea che ci fosse qualcosa che non andava. Avevo 62 anni, mi sentivo bene e cercavo di fare le cose che facevo quando avevo 30 anni di meno. Va bene, ero un po' sovrappeso, ma chi non lo è?

"Ma non mi sento male," risposi. "Sì," mi spiegò, "ecco perché l'ipertensione viene definita killer silenzioso."

Informazioni su questo opuscolo

Questo opuscolo è pensato per chi soffre di ipertensione. È stato redatto per fornire le informazioni basilari sull'ipertensione e su come conviverci. Parla di:

- ♥ **cosa significa esattamente il termine ipertensione**
- ♥ **chi è affetto da ipertensione e perché**
- ♥ **modifiche allo stile di vita per abbassare la pressione arteriosa**
- ♥ **medicinali per l'ipertensione**

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con persone affette da pressione arteriosa alta e professionisti esperti del settore. È stato ideato per fornire le informazioni necessarie per prendere le scelte giuste.

Blood Pressure UK

Blood Pressure UK è l'istituzione inglese che lavora per abbassare la pressione arteriosa della popolazione e per prevenire invalidità e morte prematura causate da ictus, infarto e patologie cardiache. Facciamo questo stimolando la consapevolezza dell'importanza dell'ipertensione tra la collettività, i soggetti a rischio e i professionisti della salute. Aiutiamo e sosteniamo chi vive con questo problema e chi è a rischio di svilupparlo. Per mezzo delle nostre campagne informative vogliamo comunicare a chi è affetto da ipertensione che possono ottenere le migliori cure possibili.

Blood Pressure UK è un'istituzione registrata che fa affidamento sulle donazioni per proseguire nel suo lavoro. Saremo grati per qualsiasi donazione che ci consentirà di sostenere i costi di produzione di questo opuscolo.

Blood Pressure UK

Wolfson Institute

Charterhouse Square

London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK