



SIIA
Società Italiana
dell'Ipertensione Arteriosa
Lega Italiana
contro l'Ipertensione Arteriosa
SEZIONE PIEMONTE - LIGURIA - VALLE D'AOSTA

CONOSCERE L'IPERTENSIONE ARTERIOSA



**AMBULATORIO
PER LA DIAGNOSI E CURA
DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA**

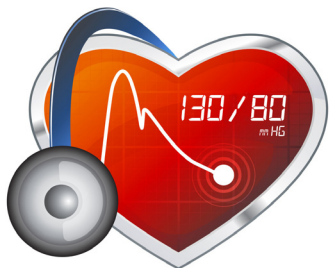
S.C. MEDICINA INTERNA

REFERENTE: Dott.ssa Maria Sabina Modesti

AMBULATORIO INFERMIERISTICO
S.C. MEDICINA INTERNA



Che cos'è la pressione arteriosa



L'ipertensione arteriosa è una condizione caratterizzata da un aumento della pressione nei vasi sanguigni.

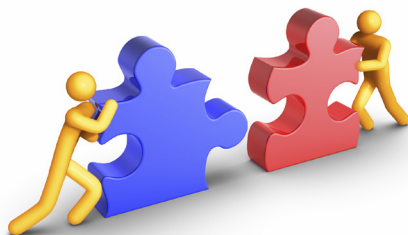
Il riscontro di valori pressori costantemente e ripetutamente maggiori di 140/90mmHg è definito come Ipertensione Arteriosa.

Può succedere che non ci si accorga di essere ipertesi per un lungo periodo e spesso l'ipertensione arteriosa è rilevata in modo casuale.

Se l'ipertensione rimane non trattata per anni si producono danni cardiaci e vascolari, ad esempio ictus cerebrale emorragico, insufficienza cardiaca, infarto cardiaco, retinopatia e insufficienza renale.

Le conseguenze dell'ipertensione arteriosa possono essere prevenute da uno stile di vita corretto.

**NEL TRATTAMENTO
DELL'IPERTENSIONE
ARTERIOSA
LA COLLABORAZIONE
DEL PAZIENTE È ESSENZIALE!**



Quali sono le cause di ipertensione?

Solo in un paziente iperteso su venti (circa il 5%) è possibile individuare una causa specifica dell'ipertensione (per esempio Sindrome di Cushing, Iperaldosteronismo, Feocromocitoma, ...); nella grande maggioranza dei casi, invece, l'ipertensione arteriosa viene definita "essenziale" o "primaria" o "idiopatica", tutti termini che cercano di rendere meno evidenti la incapacità di definire con esattezza i meccanismi che hanno causato l'aumento pressorio.

Il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari cresce con l'aumentare dei valori pressori.

LE DOMANDE FREQUENTI...

D. Ho la pressione alta ma sto benissimo, perché devo curarmi?

R. Se l'ipertensione rimane non trattata per anni si producono danni cardiaci e vascolari.

VALORI DELLA PRESSIONE		
	Sistolica	Diastolica
PA ottimale	minore di 120	minore di 80
PA normale	120-129	80-84
PA normale ALTA	130-139	85-89
Ipertensione grado I (lieve)	140-159	90-99
Ipertensione grado II (moderata)	160-179	100-109
Ipertensione grado III (severa)	uguale o maggiore di 180	uguale o maggiore di 110
Ipertensione Sistolica isolata	uguale o maggiore di 140	minore di 90

D. È possibile prevenire l'ipertensione arteriosa?

R. I figli degli ipertesi noti dovrebbero fare attenzione a mantenere un stile di vita sano e dovrebbero qualche volta misurare la pressione arteriosa per riconoscere precocemente un suo aumento.

Quali apparecchi troviamo per misurare la pressione?

L'apparecchio ancora più comunemente usato è lo sfigmomanometro a mercurio (ancora reperibile negli studi medici, in ospedale...).

Sono disponibili per l'uso domiciliare, apparecchi per l'auto misurazione che consentono una rilevazione automatica o semiautomatica.

Si tratta in generale di apparecchi che forniscono una misurazione attendibile, ma non tutti hanno superato il vaglio dei criteri proposti da diverse Società Scientifiche.

Indicazioni precise sugli apparecchi di misurazione approvati per l'uso domestico sono reperibili al seguente indirizzo: www.dableducational.com.



Consigliamo apparecchi per la misurazione al braccio.

Esistono anche dispositivi che effettuano la rilevazione della pressione al polso o al dito della mano: essi sono in linea di massima poco attendibili (salvo rare eccezioni).

LO SAPEVI CHE...

Un'ulteriore modalità di misurazione è quella del cosiddetto "monitoraggio della pressione ambulatoriale delle 24 ore".

I vantaggi di questo strumento sono principalmente quelli di rendere disponibili un elevato numero di misurazioni nell'arco delle 24 ore (di solito, circa una settantina) e di evitare l'effetto "da camice bianco", cioè l'aumento dei valori pressori determinato dalla presenza del medico all'atto della misurazione.

Come rilevare correttamente la PA

Il paziente deve essere rilassato, seduto comodamente da almeno tre-cinque minuti, con la schiena sostenuta, in ambiente tranquillo, con temperatura confortevole.

Non deve assumere bevande contenenti caffeina nell'ora precedente, né deve aver fumato da almeno un quarto d'ora (anzi, non si dovrebbe fumare mai!).

Evitare di dover rispondere al telefono, o esporsi a situazioni di poca



tranquillità.

Il braccio deve essere appoggiato ed il bracciale deve essere all'altezza del cuore. Non importa quale braccio venga usato per la misurazione, ma bisogna ricordare che esistono a volte differenze sensibili nei valori misurati nelle due braccia. In tali casi, si dovrà utilizzare per la misura il braccio con la pressione più elevata.

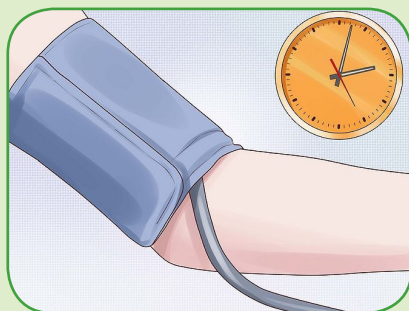
Rilevare almeno due misurazioni in posizione seduta, distanziate tra loro da 1 – 2 minuti.

Effettuare ulteriori rilevazioni se le prime due sono molto diverse.

Le dimensioni del bracciale devono essere adattate alla dimensione del braccio del paziente. Nel caso di bambini o di adulti molto magri, è necessario utilizzare bracciali di dimensioni minori di quelle standard, mentre nel caso di persone molto robuste o di pazienti obesi, il bracciale dovrebbe avere una lunghezza superiore.

POSSIBILI ERRORI

- **Apparecchio elettronico non tarato**
- **Apparecchio posizionato malamente**
- **manicotto di dimensioni non adeguate**
- **Assunzione di caffè, tè ... fumo prima della misurazione**
- **Stress, sforzo fisico ...**



Quando misurare la PA? Dove? Quante volte?

Se la PA è stabile sono consigliabili due misurazioni una volta alla settimana; **prima di una visita di controllo** effettuare l'auto misurazione per almeno 7 giorni lavorativi consecutivi con due misurazioni al mattino e due la sera.

Se la PA è instabile, se è in corso una modifica della terapia antipertensiva, se si accusa un malessere la PA deve essere valutata più frequentemente o al momento del malessere.



CONSIGLI PER MANTENERE DEI BUONI VALORI PRESSORI

1 ESERCIZIO FISICO

30 minuti di attività fisica al giorno - camminare a passo svelto, nuotare, andare in bicicletta - possono ridurre da soli la pressione arteriosa.

L'attività fisica regolare aiuta a rendere le arterie più elastiche, meno esposte all'indurimento e alla formazione di trombi.

L'esercizio fisico agisce inoltre positivamente a livello psicologico: aiuta a sentirsi meglio, a migliorare la nostra immagine offrendoci un'arma in più per sconfiggere l'ansia e lo stress.



CONSIGLI PER I PIÙ SEDENTARI

- Prendere i mezzi pubblici per andare al lavoro scendendo una fermata prima della destinazione
- Fare le scale e non prendere l'ascensore
- Raggiungere a piedi l'amico o il collega invece di usare telefono o e-mail
- Utilizzare la bicicletta quando è possibile
- In vacanza utilizzare la bicicletta o camminare
- Andare a ballare
- Curare il giardino o l'orto



LE DOMANDE FREQUENTI....

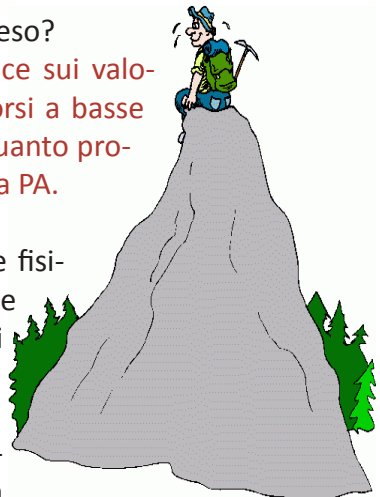
D. La montagna è controindicata nell'iperteso?

R - La variazione di altitudine non influisce sui valori pressori. È invece importante non esporsi a basse temperature (frequenti in alta quota) in quanto provocano vasocostrizione e quindi rialzo della PA.

La vita di tutti i giorni ci spinge ad essere fisicamente poco attivi; le attività praticate saltuariamente apportano alcuni benefici all'organismo, ma non gli stessi benefici offerti da un esercizio fisico regolare.

Il segreto per portare a termine un programma di attività fisica con successo sta

nello scegliere un'attività che piaccia e che permetta di divertirsi.



Non ponetevi mai obiettivi difficili da raggiungere, altrimenti rischierete di spingervi oltre i limiti.

Per contrastare il rischio di incidenti cardiovascolari acuti è necessario che il programma di attività fisica sia molto graduale sia per l'intensità che per i tempi di attuazione; naturalmente esso deve essere sempre preceduto da un preventivo controllo medico.

Chi soffre di pressione alta dovrebbe quindi concentrarsi sulla pratica di esercizi ad elevata componente aerobica (marcia, ciclismo, jogging, ecc). Si sconsigliano attività di potenza e anaerobiche (body building...).

Una qualsiasi attività che permetta di fare un po' di movimento, anche se solo per pochi minuti al giorno, è meglio della più completa inattività fisica.

Una attività fisica regolare e di buona intensità è in grado di ridurre i valori pressori fino a 6 – 7 mmHg.



ATTIVITÀ SPORTIVA E CONSUMO CALORICO

Bicicletta 10 Km/h	240 calorie/ora
Bicicletta 20 Km/h	410 calorie/ora
Camminare 3 Km/h	240 calorie/ora
Corsa sul posto	650 calorie/ora
Nuoto 25m/min.	275 calorie/ora
Sci di fondo	700 calorie/ora
Tennis	400 calorie/ora



2

SCEGLIERE CIBI POVERI DI SALE

Il sodio è essenziale per la salute del nostro organismo.

Numerosi studi hanno dimostrato che quando le persone ipertese riducono l'apporto di sale, anche la pressione diminuisce.

Il sodio è già presente naturalmente nel cibo, ma viene anche aggiunto ad esso in diversi modi (cucinando, o a tavola durante i pasti).
Con la dieta normale si assumono circa 9 -12 grammi di sale al giorno. La restrizione del sale al di sotto dei 5 g/die è in grado di ridurre i valori pressori di 4-5 mmHg. Se non controindicato, utilizzare sodio con aggiunta di iodio.

Ecco alcuni suggerimenti utili per ridurre il consumo di sale:

- Evitare di consumare cibi che contengono cloruro di sodio, glutammato di sodio, bicarbonato di sodio e lievito in polvere (per es. dado da cucina).
- Controllare sempre le etichette sulle confezioni sia di alimenti che di farmaci (es. gli antiacidi contengono tanto sodio..).
- Preferire pane integrale, cereali, crackers non salati..
- Ridurre giorno dopo giorno la quantità di sale utilizzato sia a tavola che durante la cottura, fino ad eliminarlo quasi completamente. Per insaporire i cibi, utilizzare erbe e spezie (basilico, prezzemolo, origano, rosmarino, menta, salvia, timo, cannella, curry, aglio, cipolla, peperoncino, paprika, ecc).
- Utilizzare il limone per insaporire le carni
- Il sale è contenuto in quantità elevata negli insaccati e nei formaggi stagionati tra cui il parmigiano.
- Scegliere acque oligominerali.
- Le verdure possono essere cucinate con poco sale o addirittura senza sale.
- Evitare i cibi già pronti o preconfezionati perché di solito contengono sale aggiunto.
- Utilizzare sostituti del sale solo sotto consiglio medico.
- Eliminare la saliera dalla tavola apparecchiata.
- Ridurre gli alimenti conservati in salamoia o sotto sale (tonno, olive, acciughe...)





3 CORRETTA ALIMENTAZIONE

Assumere in quantità contenuta, ma non eliminare completamente i grassi nella dieta (quelli saturi di origine animale: **burro, formaggi e carni rosse**).

I cibi poveri di grassi comprendono quelli ricchi di amidi e fibre, che contengono generalmente anche vitamine e minerali.

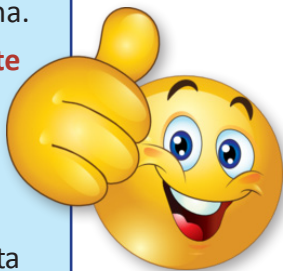
N.B. Il Colesterolo è importante per la salute del cervello, ci aiuta a mantenere la memoria e a combattere la depressione (vedi ultime linee guida Americane).



Privilegiare il pesce almeno due volte la settimana.

Mantenere l'apporto di **proteine, preferibilmente di origine vegetale** (legumi come fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli, ecc..) rispetto a quelle di origine animale che sono spesso troppo ricche di grassi.

Aumentare il contenuto di fibre gli ortaggi e la frutta insieme anche ai legumi freschi ne rappresentano una fonte importantissima.



4



IL CAFFÉ

Per quanto concerne il consumo di caffè, non vi sono dati evidenti per dare raccomandazioni in un senso o nell'altro.

5

L'ALCOOL

Un consumo moderato di alcool può non essere nocivo, mentre l'eccesso aumenta i valori pressori.

Gli **uomini non dovrebbero superare i 20-30 g di alcool giornalieri** e le **donne i 10-20 g**.

Teniamo presente che un litro di vino al 12% contiene 94.5 g di alcool.



Il consumo totale di alcool alla settimana non dovrebbe superare i 140 g per gli uomini e gli 80 per le donne.

Una diminuzione dell'introito di alcool per 1-4 settimane porta ad un calo dei valori pressori.



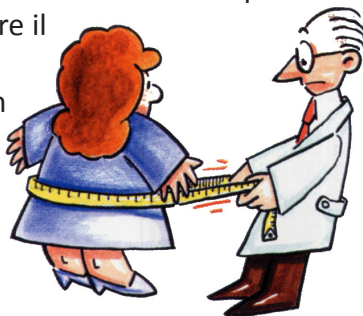
6

PERDERE PESO SE SI È IN SOVRAPPESO

Per alcune persone la perdita di peso costituisce il mezzo per tenere sotto controllo la pressione e/o per ridurre il quantitativo di medicinali da assumere.

La perdita di 5 Kg di massa corporea, per un soggetto iperteso e sovrappeso, determinano la riduzione di circa 4mmHg.

Mantenere un BMI di 25 o inferiore e un girovita di 102cm per gli uomini e di 88 cm per le donne è raccomandato ai normotesi



per prevenire l'insorgenza di ipertensione e agli ipertesi per ridurla. Un modo per perdere peso è scegliere cibi con basso contenuto calorico.



Se si sostituiscono cibi ricchi di grassi con cibi meno grassi, nella stessa quantità, si ingeriscono meno calorie.

Per esempio si può sostituire il pesce fritto con il pesce al forno o il gelato con lo yogurt.

Assumere **molta verdura**, anche fuori pasto, in caso di "fame".

Condire con olio a crudo, usando il cucchiaino come misurino.

Formaggi, uova, salumi, se si è in sovrappeso sono da **ridurre drasticamente**.

Mangiare lentamente.



7

STOP AL FUMO!!!!



Il fumo di una singola sigaretta è in grado di aumentare rapidamente i valori di pressione arteriosa e di frequenza cardiaca. Questo effetto è legato alla concentrazione plasmatica di nicotina, che è in grado di aumentare i livelli di adrenalina e noradrenalina, e che è quindi il probabile mediatore di questa risposta immediata.

Il monossido di carbonio, che costituisce dal 2 al 6% del fumo di sigaretta, lega l'emoglobina, riducendo la capacità di trasporto dell'ossigeno nei fumatori.



**Dopo ogni sigaretta
la PA aumenta per 15 minuti**

Anche il fumo passivo ha effetti negativi sulla pressione sanguigna.

IPERTESI: ABOLIZIONE ASSOLUTA DEL FUMO

ATTIVITÀ AMBULATORIALE

Presso la sede ospedaliera di Viale Ginevra



Prenotazione al CUP

Telefonando al numero **848 809090** da fisso
199 108800 da cellulare

- visita specialistica e rinnovo patente
- Monitoraggio pressorio 24 ore

Telefono segreteria **0165 54 33 90**



Bibliografia:

Trattamento non farmacologico dell'Ipertensione Arteriosa

Corso ANMCO 23/24 novembre 1999 – Dottoressa Lorenza Pilotto , Udine.

Terapia dell'Ipertensione e delle malattie vascolari – John P. Cooke , Edward D. Frohlich
Il Pensiero Scientifico Editore.

Ipertensione Arteriosa: Il contributo della ricerca italiana Editrice Kurtis Milano

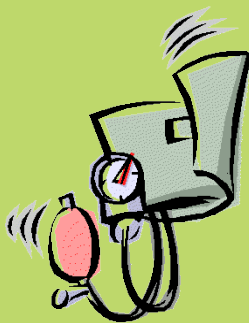
Capitolo 5 – Strazzullo, Galletti, Siani, Cappuccio, Barba, Mancini.

SIIA

Linee guida 2013 ESH/ESC per la diagnosi ed il trattamento dell'ipertensione arteriosa.

Linee guida della Società Italiana dell'Ipertensione arteriosa sulla misurazione convenzionale e automatica della pressione arteriosa nello studio medico, a domicilio e nelle 24 ore – edizione 2008.

New Dietary Guidelines for Americans (Reverse Recommendation on cholesterol) Ed. 2015



A cura
del'AMBULATORIO PER LA DIAGNOSI E CURA
DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA

Aprile 2015