



Casa di Cura
e di Riposo
SAN LUCA



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

Gentile Paziente, con cadenza periodica, attraverso cartelloni colorati affissi nel Punto Prelievi, cercheremo di proporvi alcuni spunti per una gestione consapevole della propria Salute.

Per avere informazioni sui poster precedenti e per suggerimenti, può contattare l'Infermiera Referente.

PARLIAMO DI IPERTENSIONE



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani

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 prossima a 120 mmHg, quella minima a 80 mmHg
(mmHg. = Unità di misura della pressione arteriosa)

Cos'è l'ipertensione arteriosa?

In termini molto generali, si parla di **pressione alta (IPERTENSIONE)** quando la pressione massima è uguale o supera i 140 mmHg o la minima i 90 mmHg
Più alta è la pressione, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari

I fattori di rischio noti

- Uno od entrambi i genitori ipertesi
- Eccessivo consumo di sale, alcoolici, fumo
- Sovrappeso od obesità
- Sedentarietà
- Uso di farmaci o sostanze che possono aumentare la pressione (es. pillola contraccettiva, farmaci, etc.)
- Età



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**

E se si è ipertesi?

- Non sottovalutate la malattia e Controllate periodicamente la pressione
- Seguite scrupolosamente le indicazioni del vostro Medico
- Adottate e mantenete uno stile di vita sano, seguendo una dieta equilibrata
- Fate regolare attività fisica - Non fumate
- Assumete i farmaci tutti i giorni ed agli stessi orari
- Non sospendete la terapia e non la modificate senza il consenso del vostro Medico