



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



federfarma



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