

IPERTENSIONE ARTERIOSA

La pressione alta (*IPERTENSIONE*) è un problema comune che causa pochi sintomi, ma rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo della malattia coronarica.

E' molto frequente e purtroppo poco curata. Il paziente che ne è affetto abitualmente non accusa nessun disturbo per cui o non sa di averla o è restio ad iniziare un trattamento ("*perché devo sottopormi a diete o assumere farmaci se sto bene?*").

Il solo modo di saper se la tua pressione è elevata è di fartela misurare dal tuo medico. È necessario effettuare varie misurazioni durante un certo periodo di tempo prima di poter determinare se effettivamente hai la pressione alta.

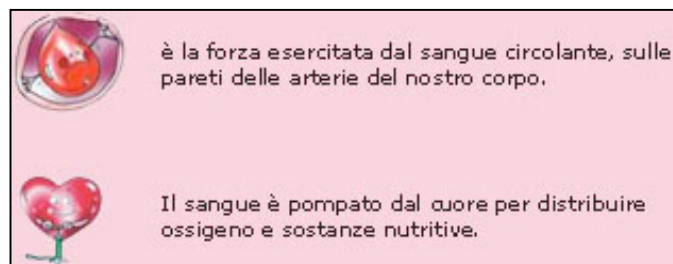
Se la pressione è alta...

Se la tua pressione è alta puoi ridurla.

Un'attività fisica regolare, perdere peso in eccesso e una riduzione del consumo di sale possono essere di notevole aiuto.

Spesso, tuttavia, è necessario ricorrere anche all'ausilio di *farmaci*.

Che cos'è la pressione arteriosa?



Ogni volta che il cuore batte, spinge il sangue che trasporta l'ossigeno e le sostanze nutrienti agli organi e ai muscoli del corpo attraverso chilometri di arterie e di vene

La pressione arteriosa è la quantità di forza esercitata dal sangue contro le pareti delle arterie.

Come viene misurata?

La pressione viene espressa in millimetri di mercurio (mmHg) mediante una coppia di valori : esempio 130/80. Questi valori indicano la pressione massima e la pressione minima che il sangue esercita sulle arterie. La pressione massima viene esercitata quando il cuore esercita la pressione di pompa. Fra i due battiti, quando il cuore riposa, la pressione scende al suo livello minimo.

Sia la pressione massima sia la pressione minima sono importanti.

Una pressione arteriosa normale dovrebbe essere inferiore a 140/90 mmHg.

Cosa c'è di tanto negativo nell'ipertensione?

Quando la pressione arteriosa diventa troppo alta e rimane tale, con il passare del tempo può danneggiare le arterie ed i delicati organi interni come i reni, il cervello, e parti degli occhi. Inoltre l'ipertensione può determinare un superlavoro per il cuore e portare a delle modifiche cardiache.

Se ho una lieve ipertensione posso semplicemente ignorarla?

Tutti i tipi di ipertensione (anche lievi) dovrebbero essere trattate.

L'ipertensione lieve danneggia le tue arterie un poco tutti i giorni. A lungo termine potresti avere un problema serio che avresti potuto evitare.

L'ipertensione non trattata aumenta il rischio di attacco cardiaco o ictus!

I DANNI DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA



Come curo la mia ipertensione?

Il trattamento giusto per te può essere diverso da quello di un'altra persona.

Alcune persone controllano l'ipertensione semplicemente modificando la dieta e con l'esercizio fisico.

I farmaci per l'ipertensione

Per l'80% delle persone ipertese, la dieta e l'esercizio fisico non sono sufficienti. Queste persone devono integrare alla dieta e all'esercizio fisico l'assunzione di farmaci.

I farmaci per controllare l'ipertensione funzionano in diversi modi:

- fanno rilassare le arterie
- evitano che il cuore pompi troppo forte.
- riducono il volume di sangue aumentando l'eliminazione dell'acqua con l'urina

Ricorda: prendere i medicinali per la pressione non vuol dire non dovere più seguire un programma di esercizio controllare il proprio peso!