

SANI & *in*FORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

LA PRESSIONE ALTA: un nemico silenzioso

- Le cause
- Come si misura la pressione
- L'importanza dell'alimentazione

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO



sommario

La pressione	3
Le cause della pressione alta	4
Come si misura la pressione	5
L'alimentazione e l'attività fisica	9
Fumo? No grazie!	10



La pressione alta: UN NEMICO SILENZIOSO

La "pressione alta" (ipertensione) è un problema molto diffuso. Poiché non dà sintomi, molte persone possono essere ipertese e non saperlo. Se la pressione rimane elevata, a lungo andare può danneggiare cuore, reni, cervello e vasi sanguigni, aumentando così il rischio di infarto e di ictus che rappresentano la principale causa di morte nei paesi occidentali. Il rischio è ancora maggiore se si fuma e se sono presenti diabete, colesterolo alto e peso in eccesso.



LA PRESSIONE

Il sangue ha l'importante compito di trasportare ossigeno e nutrienti a tutto l'organismo. Circola nel nostro corpo grazie alla spinta che gli trasmette il cuore che funziona come una vera e propria pompa. Il cuore si contrae ritmicamente: ad ogni contrazione spinge nelle arterie un certo volume di sangue che, attraverso vasi di calibro sempre più piccolo, arriva in tutte le parti del corpo.

La "pressione arteriosa" o, semplicemente, "pressione" è una misura

della forza che le pareti delle arterie oppongono a quella che esercita il sangue, pompato dal cuore. La "pressione sistolica" o "massima" è la pressione esercitata durante la fase di contrazione; la "pressione diastolica" o "minima" è la pressione relativa alla fase di rilasciamento del cuore. Viene considerata "normale" una pressione a riposo inferiore a 140 millimetri di mercurio (mmHg) di massima e a 90 millimetri di mercurio (mmHg) di minima.

Supplemento a Informazioni sui Farmaci
n°1 - Anno 2009

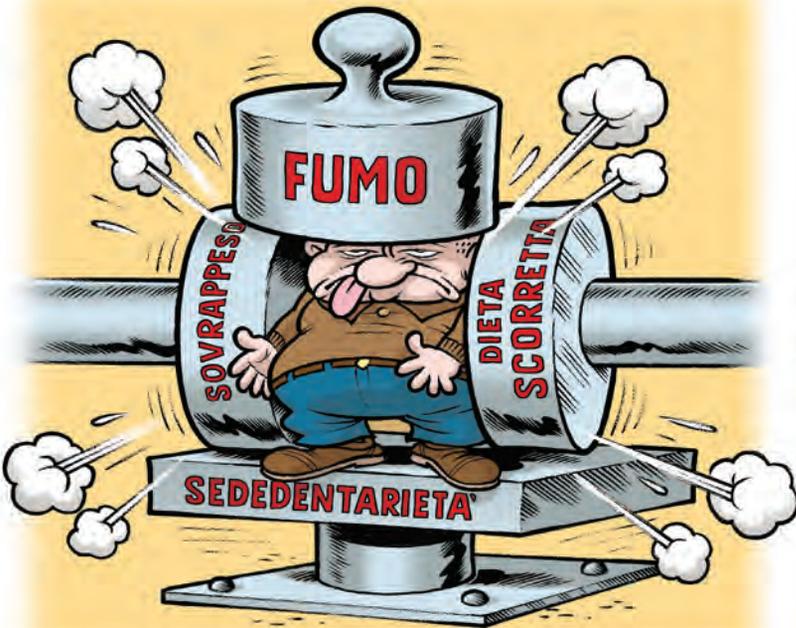
A cura del Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3 - fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisulfarmacit.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti

Per qualsiasi richiesta, chiarimento
o segnalazione scriveteoci:

sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

LE CAUSE DELLA PRESSIONE ALTA



Una persona è "ipertesa" se viene rilevata una pressione costantemente superiore alla norma **in più misurazioni**. Solo in una piccola parte delle persone che soffrono di pressione alta è possibile individuare una causa specifica, come ad esempio una malattia cronica dei reni. Nella maggior parte dei casi gli accertamenti non evidenziano alcuna malattia responsabile dell'aumento della pressione. In queste persone, l'ipertensione arteriosa viene definita "essenziale" o "primaria".

Si può essere ipertesi e sentirsi in perfetta forma. L'unico modo per sapere se si soffre di pressione alta perciò è quello di controllarla periodicamente, almeno una volta all'anno.

COME SI MISURA LA PRESSIONE: *alcuni consigli pratici*

La pressione arteriosa viene comunemente misurata a livello dell'arteria del braccio (arteria omerale). L'unità di misura con cui viene espressa è il millimetro (mm) di mercurio (Hg).

La pressione non è costante: varia nell'arco della giornata in funzione di diversi fattori, ad esempio dello stato emotivo, dell'attività fisica. Perciò è sempre bene misurarla alla stessa ora del giorno e nelle stesse circostanze in rapporto ai pasti, al fumo e alla somministrazione di farmaci per la pressione. Inoltre è possibile, che per questioni anatomiche vi siano differenze nei valori misurati in un braccio rispetto all'altro, per cui bisogna misurarla sempre nello stesso braccio, destro o sinistro non ha importanza, purché sia quello dove i valori misurati sono più alti.





È consigliabile:

- attendere almeno 30 minuti dopo aver mangiato, assunto caffè o tè, dopo uno sforzo fisico moderato-intenso (es. una camminata veloce o salire le scale) o dopo aver fumato o usato spray nasali decongestionanti;
- prima di effettuare il controllo, sedersi per 5 minuti circa in un luogo tranquillo, con una temperatura confortevole, senza indumenti stretti intorno al braccio su cui verrà effettuata la misurazione; se si sente lo stimolo di urinare, farlo prima di procedere alla misurazione;
- collocare lo sfigmomanometro sullo stesso piano di appoggio del braccio e fissare il bracciale col bordo inferiore circa 2,5 cm sopra la piega del gomito; effettuare la misurazione rimanendo seduti, con la schiena appoggiata ed il braccio appoggiato ad un piano orizzontale all'altezza del cuore, senza parlare;
- nei soggetti obesi o con braccia muscolose o nelle persone molto magre sarebbe meglio utilizzare bracciali di dimensioni maggiori o minori, per evitare il rischio di rilevazioni scorrette;
- effettuare una seconda misurazione di controllo a distanza di 1-2 minuti dalla precedente.

I misuratori di pressione

Il medico generalmente utilizza lo sfigmomanometro, uno strumento costituito da un bracciale di tela provvisto di camera d'aria e da una piccola pompa con valvola per gonfiare/sgonfiare questa camera d'aria. Vicino alla pompa alcuni sfigmo sono provvisti di un quadrante graduato in mmHg (manometro) per la lettura della pressione. In altri i valori di pressione si leggono su una colonna a mercurio graduata. Proprio per la presenza di mercurio, tuttavia, dall'aprile 2009 il loro acquisto è riservato solo ai medici e al personale sanitario. L'impiego dello sfigmomanometro non può prescindere dall'impiego del fonendoscopio, che è lo strumento che consente di ascoltare i suoni che il passaggio del sangue produce passando nell'arteria mentre si esegue la misurazione. Per la loro semplicità e praticità, gli strumenti più adatti per la misurazione domiciliare della pressione attualmente sono gli sfigmomanometri elettronici. Sono costituiti da un bracciale collegato ad un misuratore

provvisto di monitor; il gonfiaggio della camera d'aria contenuta nel bracciale avviene automaticamente, in genere fino ad un valore massimo che può essere pre-impostato; lo strumento rileva i valori di pressione massima e minima, che vengono visualizzati sul monitor e successivamente il bracciale si sgonfia. Sono in grado di fornire valori pressori piuttosto precisi e rappresentano un buon compromesso fra praticità d'uso e accuratezza nella misurazione; è comunque consigliabile confrontare almeno una volta all'anno il proprio strumento con quello del medico per verificare che la misurazione domiciliare non si discosti troppo da quella che il medico effettua in ambulatorio. In farmacia, inoltre, per alcuni strumenti è possibile verificare l'affidabilità delle misurazioni: lo sfigmomanometro viene infatti confrontato con uno dispositivo di riferimento che ne verifica l'accuratezza. Da qualche tempo sono disponibili anche misuratori elettronici in grado di rilevare la pressione arteriosa a livello del polso.

L'accuratezza di questi strumenti è assicurata solo se il dispositivo (che va collocato intorno al polso, come un bracciale) viene tenuto all'altezza del cuore, mantenendo l'avambraccio sollevato e il polso in linea con l'avambraccio; la dimensione del polso può rappresentare per alcune persone un limite alla possibilità di utilizzarli. Poiché è molto facile che vengano usati in modo non corretto, non vengono in genere raccomandati. I dispositivi elettronici che misurano la pressione nel dito indice non sono in grado di fornire risultati sufficientemente accurati, pertanto non devono essere utilizzati.



Cosa fare?

Poiché avere la pressione alta significa avere maggiori probabilità di presentare nel tempo gravi problemi cardiovascolari rispetto a chi ha valori normali, è importante cercare di mantenere stabilmente i valori pressori entro i parametri "normali".

La prevenzione si basa innanzitutto su abitudini di vita corrette: riduzione del peso corporeo, meno sale a tavola, meno alcolici, niente fumo e regolare esercizio fisico sono i principali interventi che si sono dimostrati efficaci anche come unica forma di trattamento nei casi più lievi di ipertensione, o come integrazione ai farmaci nei pazienti con forme di ipertensione più gravi. Adottare uno stile di vita più sano è fondamentale perché cuore e vasi sanguigni rimangano in salute.

L'importanza dell'alimentazione

Peso in eccesso e pressione alta rappresentano un binomio frequente. Dimagrendo si riesce a ridurre la pressione e, a volte, si evita di ricorrere ai farmaci. Una riduzione anche modesta del peso corporeo, intorno a 5 kg, è, infatti, in grado di abbassare i valori di pressione con una efficacia paragonabile a quella ottenuta con un singolo farmaco antipertensivo. Inoltre, mantenere sotto controllo il proprio peso contribuisce a ridurre il rischio di insorgenza di malattie croniche, come il diabete che rappresentano un rischio in più per il cuore. La pressione alta può essere favorita, almeno nelle persone predisposte, da un uso eccessivo di sale. In Italia il consumo

medio di sale per persona è di circa 10-12 g al giorno, all'incirca il doppio rispetto a quanto raccomandato. Un consumo medio di sale entro i 6 g al giorno può rappresentare un sufficiente compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi per la salute. Per ridurre la quantità di sale assunto occorre innanzitutto preferire cibi freschi a quelli preconfezionati e alimenti naturalmente poco salati (latte, frutta e verdura, carne, pesce, legumi), diminuire poco alla volta la quantità di sale di cottura e di condimento e aggiungere generosamente spezie, erbe aromatiche, aglio, cipolla, aceto o succo di limone per rendere i cibi più gustosi.



L'importanza dell'attività fisica

L'esercizio fisico di intensità moderata, tipo camminare a passo spedito, fare jogging, bicicletta o nuoto per mezz'ora almeno 4 volte alla settimana, aiuta a ridurre la pressione e a mantenersi in forma. I risultati ripagano l'impegno: nella maggior parte delle persone ipertese questo consente di ottenere una riduzione della pressione. L'effetto favorevole comincia a manifestarsi già dopo poche settimane di attività regolare e si osserva sia nelle persone più giovani che in quelle "più avanti con gli anni". È importante però essere costanti: l'effetto positivo dell'esercizio fisico si esaurisce quando lo si interrompe.

Negli ipertesi in sovrappeso od obesi l'esercizio fisico inoltre, aumentando il consumo calorico, contribuisce ridurre il peso, con un ulteriore effetto benefico indiretto anche sulla pressione. Fra gli effetti favorevoli dell'attività fisica vi sono anche la diminuzione della concentrazione nel sangue del glucosio e dei trigliceridi e l'aumento di quella del colesterolo HDL: si riducono in tal modo altri fattori di rischio cardiovascolare.

Non è necessario porsi degli obiettivi troppo elevati: un po' di movimento in più è sempre meglio di niente. Così, se si è molto pigri ad esempio si possono adottare alcuni semplici accorgimenti:

- spostarsi a piedi o in bicicletta se si devono percorrere distanze medio/brevi;
- usare le scale invece di prendere l'ascensore;
- parcheggiare l'auto un po' più lontano dal posto di lavoro.

FUMO? NO, GRAZIE!

Il fumo, di per sé, causa un aumento della pressione solo di breve durata (minuti) ma, diminuendo l'ossigeno del sangue e provocando il restringimento dei vasi sanguigni, sottopone il cuore ad uno sforzo maggiore. La nicotina e le altre sostanze chimiche presenti nelle sigarette inoltre provocano un aumento della frequenza del battito cardiaco e danneggiano progressivamente i vasi sanguigni e i polmoni. Con il passare del tempo, questo aumenta il rischio di aterosclerosi e di gravi malattie polmonari (cancro del polmone, enfisema). Nelle persone ipertese il fumo perciò aggiunge rischio al rischio.

Smettere di fumare è un investimento importante per la propria salute, anche se, spesso, per chi è abituato a fumare molte sigarette al giorno, può risultare obiettivamente difficile per la dipendenza da nicotina e per abitudine che si acquisisce ad un certo tipo di gestualità. Un aiuto a superare la dipendenza indotta dalla nicotina può venire dai cosiddetti "sostituti", prodotti che rilasciano nicotina (cerotti, chewing-gum, inhaler). L'opportunità di utilizzare questi prodotti deve essere sempre discussa con il medico o il farmacista. Per smettere di fumare, però, nessun aiuto serve se non c'è la forza di volontà e la perseveranza.

QUANDO USARE I FARMACI

Quando la pressione è alta bisogna abbassarla. Se, modificate le abitudini di vita per alcuni mesi, non si abbassa si deve ricorrere ai farmaci. Il trattamento dell'ipertensione è di pertinenza del medico il quale, se lo ritiene necessario, prescriverà farmaci (antipertensivi) per ridurre la pressione. L'obiettivo è quello di riportarla entro i limiti di normalità e a tenerla sotto controllo: già con riduzioni persistenti della pressione arteriosa diastolica di appena 5-6 mmHg e della pressione sistolica di 10 mmHg, in pochi anni il rischio di ictus e di infarto diminuisce sensibilmente.

I farmaci non curano la pressione alta ma servono a mantenerla entro limiti di sicurezza. Si deve quindi comprendere bene l'importanza di assumere regolarmente i farmaci prescritti anche quando non si avverte alcun disturbo. E' importante sapere che non si deve mai interrompere il trattamento di propria inizia-

tiva, perché si potrebbero verificare improvvisi e pericolosi aumenti della pressione, per cui occorre avere sempre una scorta di farmaci adeguata che consenta di superare una eventuale assenza del proprio medico o difficoltà di reperimento. Dopo l'inizio della terapia, è molto importante segnalare al medico i problemi e i disturbi causati dal trattamento in modo che la scelta del farmaco sia, per quanto possibile, personalizzata ed eventualmente modificata sulla base delle esigenze del paziente.



PER CONCLUDERE...

L'ipertensione rappresenta una minaccia per la salute di cuore e vasi. Si può fare molto per prevenirla e, ove questo non basti, si può comunque far qualcosa per limitarne i danni. Controllare periodicamente la propria pressione è fondamentale per riconoscere se si è o meno ipertesi e a correre ai ripari in tempo.



*Ritira
nella **tua**
Farmacia Comunale
gli opuscoli tematici di
Educazione Sanitaria
Sani&Informa*

