

Ipotensione: cosa fare se la pressione è troppo bassa?

Dell'ipertensione (pressione alta) si parla spesso e i rischi cardiovascolari che comporta sono ben noti. Chi è iperteso però non avverte quasi mai disturbi legati a questa condizione e tende a sottovalutarne la pericolosità e a non rispettare le raccomandazioni in caso di trattamento. Al contrario l'ipotensione (pressione bassa) spesso ha sintomi disturbanti che si ripercuotono negativamente sulla qualità di vita per cui, pur essendo un problema meno grave, finisce per preoccupare moltissimo chi ne soffre. Non va comunque sottovalutata soprattutto negli anziani nei quali può causare, fra l'altro, pericolose cadute.

La pressione del sangue oscilla continuamente per effetto di complessi meccanismi di regolazione ed è del tutto normale che in certi momenti i valori scendano al di sotto di quelli considerati normali, negli adulti solitamente 120 mmHg per la massima e 80 mmHg per la minima. Nella maggior parte dei casi, questi brevi periodi di ipotensione non provocano disturbi di alcun tipo e non hanno alcuna influenza a lungo termine sulla salute. In alcune persone però la pressione è stabilmente bassa. Anche se i medici non hanno determinato ancora con precisione e "all'unanimità" i valori di pressione arteriosa al di sotto dei quali si può definire in modo inequivocabile un quadro di ipotensione arteriosa, generalmente si parla di ipotensione quando la pressione scende sotto ai 90 di massima e 60 di minima. Quando i valori sono così bassi, si riduce la quantità di sangue che raggiunge gli organi vitali, in particolare il cervello, e possono manifestarsi debolezza e spossatezza, vertigini e capogiri, nausea, visione confusa, sensazione di testa leggera e svenimenti. Negli anziani l'ipotensione può anche essere la causa di pericolose cadute o di ictus.

Moltissime persone tuttavia vivono con valori inferiori ai 90/60 mmHg senza avvertire nessuno di questi sintomi: perciò, questi valori, per loro sono da considerare nella norma. Se la pressione bassa è fisiologica non influenza pertanto il rischio cardiovascolare. Si tratta insomma di una condizione estremamente soggettiva tanto che gli stessi medici non sono tutti d'accordo se considerarla una malattia o semplicemente una situazione fisiologica "limite".

Le cause

L'ipotensione può avere molte cause. Ad esempio può essere una conseguenza di malattie del cuore o del cattivo funzionamento delle ghiandole surrenali oppure può essere un effetto indesiderato di certi farmaci soprattutto di quelli che si assumono per abbassare la pressione alta; possono esserne causa anche alcuni antidepressivi, certi farmaci prescritti per la malattia di Parkinson ecc.

La combinazione di più farmaci con azione ipotensiva oppure la concomitante assunzione di farmaci e alcol può scatenare con maggiore facilità un quadro clinico di ipotensione acuta.

L'ipotensione acuta associata a "shock" (es. in caso di grave emorragia, infezioni, ustioni estese o reazioni allergiche) rappresenta una evenienza gravissima e richiede un intervento medico urgente.

Viene definita **ipotensione ortostatica** quella che si verifica (entro pochi secondi o qualche minuto) quando si passa rapidamente dalla posizione seduta o sdraiata alla posizione eretta. L'organismo normalmente risponde in modo sollecito al cambiamento di posizione, ma quando i meccanismi di regolazione sono malfunzionanti, una eccessiva quantità di sangue resta nella parte bassa del corpo anziché essere disponibile per irrorare il cervello, e compaiono così i tipici sintomi. Questa forma di ipotensione si può manifestare anche in chi normalmente ha la pressione alta. E' frequente nelle donne in gravidanza ma, dopo il parto, in genere scompare.

Una forma particolare di ipotensione, simile a quella ortostatica, è quella che si manifesta dopo un pasto (**ipotensione post-prandiale**): in questo caso il malfunzionamento riguarda quei meccanismi che normalmente si attivano per compensare l'elevato afflusso di sangue all'apparato digerente.

L' **ipotensione neuro-mediata** dipende invece da una comunicazione non efficace tra cuore e cervello. Compare più frequentemente dopo che si è rimasti in piedi a lungo, soprattutto in un ambiente caldo, oppure come reazione a un'esperienza particolarmente traumatica o a situazioni emotivamente troppo coinvolgenti. Interessa prevalentemente i bambini e i giovani.

Situazioni contingenti e transitorie che possono causare ipotensione sono inoltre l'allettamento prolungato (per una malattia, una frattura, un intervento chirurgico, ecc) e la perdita di liquidi come accade in caso di

diarrea, vomito, sudorazione abbondante, febbre. La stagione estiva poi favorisce la comparsa di ipotensione sia per la dilatazione del sistema venoso dovuto al caldo sia per la maggior probabilità di disidratazione, soprattutto negli anziani, che avvertono meno il bisogno di bere.

Cosa fare

L'ipotensione non richiede alcun trattamento a meno che i sintomi non abbiano un impatto importante sulla qualità di vita, nel qual caso occorre rivolgersi al medico. Alcuni semplici provvedimenti consentono comunque di rendere i sintomi meno fastidiosi.

- ***Se alzandosi da letto si avvertono capogiri o senso di svenimento, rimettersi subito seduti o sdraiati.***

Quindi rialzarsi più lentamente, per dare tempo ai meccanismi di regolazione della pressione di attivarsi. Questa precauzione va adottata sempre ma soprattutto al mattino quando la tolleranza all'ipotensione è minore. Dormire con la testa leggermente sollevata, può aiutare a ridurre l'ipotensione mattutina. Alcuni pazienti traggono giovamento bevendo rapidamente (3 minuti circa) mezzo litro d'acqua prima di scendere dal letto.

- ***Bere abbondantemente nel corso della giornata serve a prevenire la disidratazione.***

Se non si è ipertesi possono essere utilizzate anche bevande saline (tipo quelle per sportivi) o si può aumentare leggermente la quantità di sale nei cibi. Vanno evitate invece le bevande alcoliche che provocano vasodilatazione e rallentano il ritorno del sangue al cuore.

- ***Se si è costretti a restare in piedi a lungo, evitare di restare fermi.***

Possono essere utili le calze a compressione graduata (quelle utilizzate per combattere le vene varicose), che aiutano il ritorno del sangue dalle gambe verso il cuore ed effettuare esercizi di contrazione della muscolatura del polpaccio per migliorare la circolazione venosa. Se si presentano sintomi 'ipotensione, come capogiri e debolezza, mentre si è in piedi, accavallare e "spremere" le cosce l'una contro l'altra per favorire il ritorno del sangue verso il cuore.

- ***Se si ha l'impressione di svenire è consigliabile sedersi o sdraiarsi***

per evitare di cadere "di peso" e di farsi male, sollevando i piedi al di sopra del livello del cuore.

- ***Se si soffre di ipotensione post-prandiale, fare pasti piccoli e con pochi carboidrati*** (pane, pasta, riso, ecc.) ed evitare una intensa attività fisica subito dopo il pranzo.

- ***Evitare di piegarsi con il busto in avanti se si deve raccogliere qualcosa da terra***

ma accovacciarsi per recuperarlo. Non accavallare le gambe quando si sta seduti, perché limita il ritorno del sangue dagli arti inferiori.

- ***Se si è in trattamento con antiipertensivi, valutare con il proprio medico se la causa di ipotensione possono essere i farmaci assunti:***

il medico può modificare il tipo di farmaco o la dose, senza perdere i benefici del trattamento.

In caso di svenimento...

Lo svenimento (o sincope) è causato da una improvvisa e breve perdita di coscienza a causa della ridotta quantità di sangue che arriva al cervello. Chi presta soccorso ad una persona svenuta deve sollevargli le gambe, controllare che respiri bene, allentando colletti e cintura e assicurarsi che ci sia una buona ventilazione nella stanza. E' normale che una persona svenuta appaia pallida e fredda in viso e che nel contempo stia sudando. Il recupero della coscienza avviene in genere entro un paio di minuti: in caso contrario occorre chiamare tempestivamente il 118.

Sani&Informa settembre 2012.

A cura del Servizio di informazione e documentazione scientifica delle Farmacie Comunali Riunite
Reggio Emilia

Farmacie Comunali Riunite-Reggio Emilia