

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA



In collaborazione con ANMCO - Lazio

LAVORIAMO INSIEME PER DIFENDERE IL TUO CUORE

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

Copertina e illustrazioni a cura degli
allievi dell'Accademia di Belle Arti di Roma:

Sergio Millozzi
Valentina Noferini
Vito Pollio
Andrea Quercioli

Indice

I	Iipertensione arteriosa	PAG 7
	Come si misura.....	» 9
	La pressione normale	» 10
	Perché controllare la pressione.....	» 10
	Le cause dell'ipertensione.....	» 10
	Il rischio globale	» 11
	Curare l'ipertensione	» 11
	Cambiare il proprio stile di vita	» 11
	I farmaci	» 14

L'ipertensione arteriosa



Perché parlare di IPERTENSIONE ARTERIOSA?

- Perché in Italia ne soffre il 30% della popolazione adulta.
- Perché chi ha la pressione alta si ammala molto più facilmente di Infarto Miocardico, Scopenso Cardiaco, Ictus, Insufficienza Renale, etc.
- Perché questo rischio (che può essere sino a 4 volte superiore rispetto a quello di chi ha la pressione normale) può essere combattuto efficacemente con una adeguata terapia.

LA PRESSIONE ARTERIOSA

Il sangue assicura, con il suo flusso continuo attraverso una rete di distribuzione formata da circa 60000 Km di vasi (arterie, arteriole, capillari e vene), il trasporto dell'ossigeno e del nutrimento necessari a soddisfare i fabbisogni dei tessuti e degli organi che compongono il nostro organismo.

Come fa il sangue a progredire nel suo incessante cammino lungo il torrente circolatorio che attraversa il nostro corpo?

A ciò provvede il cuore, un muscolo che funziona come una vera e propria pompa. Esso infatti contraendosi (la contrazione

viene detta sistole) spinge il sangue nei vasi dapprima in quel grande condotto, che prende il nome di aorta, successivamente nelle arterie di minor calibro, nei capillari e nelle vene. La contrazione avviene nello spazio di frazioni di secondo ed è seguita da una fase di rilasciamento (chiamata diastole) durante la quale il cuore si riempie di nuovo.

L'attività cardiaca è quindi costituita da un susseguirsi di contrazioni e di rilasciamenti che si ripete circa 10.000.000 volte al giorno, circa 38 milioni di volte in un anno.

La spinta, che il cuore imprime ad ogni battito al sangue per farlo scorrere, esercita sulle pareti arteriose una pressione, denominata pressione arteriosa, che viene sostenuta da vari fattori quali l'energia con la quale il cuore si contrae, la massa del sangue circolante, l'elasticità delle pareti arteriose, etc.

La pressione massima coincide con la contrazione e viene pertanto definita sistolica, quella minima con il rilasciamento e viene anche detta diastolica. Vengono anche prese in considerazione una pressione media (mediana fra massima e minima) ed una pressione differenziale (differenza tra massima e minima).



COME SI MISURA

L'apparecchio che permette di misurare la Pressione Arteriosa si chiama Sfigmomanometro.

Ne esistono in commercio numerosi tipi, il più affidabile resta tuttavia quello a mercurio, non a caso il millimetro di mercurio (mmHg) è tuttora l'unità di misura universalmente utilizzata per esprimere i valori della pressione arteriosa.

Misurare la pressione è facile, basta appunto disporre di uno sfigmomanometro e di un fonendoscopio, l'importante è ricordare che il controllo va effettuato preferibilmente seduti, in condizioni di tranquillità, dopo aver riposato per qualche minuto, a distanza di almeno 30 minuti dall'ultima sigaretta fumata.

Il braccio deve essere messo a nudo, badando che la camicia arrotolata non lo stringa, ed appoggiato ad un piano. Il bracciale deve essere gonfiato con la pompetta facendo salire la colonna di mercurio 20-30 millimetri al di sopra della pressione presunta. La membrana del fonendoscopio viene appoggiata sulla parte interna del braccio, appena al di sopra della piega del gomito. In questo momento non si ode alcun rumore. Mantenendo ben fermo il fonendoscopio, si procede sgonfiando lentamente e progressivamente il bracciale. Il valore riportato sulla colonnina nel momento in cui compare il rumore del battito cardiaco corrisponde alla pressione sistolica, la successiva scomparsa del rumore stesso indica il raggiungimento della pressione diastolica.



LA PRESSIONE NORMALE

Si considerano normali valori di pressione al di sotto dei 140/90 mmHg,; in presenza di valori stabilmente al di sopra di tale limite si pone diagnosi di Iipertensione Arteriosa.

I medesimi valori vengono utilizzati per valutare l'efficacia di un trattamento antiipertensivo, giova tuttavia ricordare che nei soggetti più giovani e nei pazienti affetti da particolari patologie (malattie cardiache, renali, diabete mellito) ci si dovrebbe porre l'obiettivo di raggiungere valori più bassi.

È importante sapere che anche in condizioni normali la pressione non è mai stabile ma varia nel corso della giornata (con due picchi intorno alle ore 11 ed alle 18) anche in relazione alla temperatura, all'attività fisica, alla situazione emotiva, etc.

PERCHÈ CONTROLLARE LA PRESSIONE

L'ipertensione arteriosa è un killer temibile e silenzioso. Molti hanno la pressione alta senza saperlo e ne vengono a conoscenza durante un controllo medico occasionale. Altri invece accusano disturbi sfumati (mal di testa, affaticabilità, palpitazioni) cui magari attribuiscono scarsa importanza. È dunque consigliabile misurare la pressione almeno due volte l'anno.

Se non viene tenuta sotto controllo in maniera costante ed adeguata la pressione alta può portare nel tempo a drammatiche conseguenze. Il cuore, ad esempio, costretto a pompare con maggiore energia, tende a sfiancarsi ed a divenire "insufficiente". D'altro canto le arterie, sottoposte ad un regime pressorio aumentato, tendono ad irrigidirsi ed a ospitare con maggiore facilità quei processi di degenerazione aterosclerotica che portano all'infarto del miocardio, all'ictus, ed ad altre temibili malattie cardiovascolari.

LE CAUSE DELL'IPERTENSIONE

In oltre il 90 % dei casi l'ipertensione arteriosa si definisce "essenziale" cioè senza una causa nota a parte quella familiarità che di frequente vi si riconosce; nei restanti casi (ipertensione secondaria) l'aumento della pressione è dovuto ad una malattia renale oppure ormonale. E' sempre necessario escludere per mezzo di indagini appropriate la presenza di tali malattie che, se diagnosticate, possono essere efficacemente curate.

IL RISCHIO GLOBALE

Gli elementi che il medico valuta di fronte ad un paziente con la pressione alta sono:

1) la gravità e la durata dell'ipertensione; 2) il fatto che abbia già provocato dei danni a carico dei cosiddetti organi bersaglio (cuore, reni, occhi, cervello); 3) la coesistenza degli altri fattori di rischio per le malattie cardiovascolari (età, familiarità, fumo, diabete, ipercolesterolemia, sovrappeso e sedentarietà).

Questi elementi considerati nel loro insieme entrano nel calcolo del cosiddetto "rischio globale" che permette al medico di valutare il livello di pericolo cui il soggetto è sottoposto ed il grado di urgenza e di intensità con il quale è necessario correre ai ripari.

Tra i fattori di rischio alcuni naturalmente non sono modificabili ma sugli altri si deve intervenire in maniera complessiva poichè formano un cocktail esplosivo in grado di influenzare pesantemente l'aspettativa di vita e di benessere di ognuno di noi.

CURARE L'IPERTENSIONE

Per curare l'ipertensione e molti degli altri fattori di rischio spesso è sufficiente modificare il proprio stile di vita correggendo abitudini e comportamenti sbagliati. Tuttavia, davanti a valori pressori troppo elevati o di fronte ad un "rischio globale" che desta qualche preoccupazione di troppo, il medico può decidere di intervenire subito con dei farmaci appropriati.

CAMBIARE IL PROPRIO STILE DI VITA

UNA SANA ALIMENTAZIONE: Il primo passo è quello di ridurre il sale nella dieta; l'eccesso di sale, infatti, si accumula nelle pareti dei vasi e provoca ritenzione di liquidi con il risultato di far salire la pressione. Occorre inoltre evitare i grassi perché, oltre a far aumentare di peso, si trasformano, soprattutto quelli di origine animale, in colesterolo.

Mangiare sano non rappresenta un grosso sacrificio, presto il gusto si modifica, si scoprono nuovi cibi, si apprezzano meglio i sapori.

- Quando si fa la spesa acquistare molta frutta, verdura fresca, carne bianca e pesce.



- In cucina preparare i cibi al forno, bolliti, oppure a vapore, senza aggiungere ne' grassi ne' sale; utilizzare pentole o padelle con fondo antiaderente in modo da evitare l'uso dei grassi.
- Per insaporire i piatti fare uso di spezie ed aromi.
- Limitare la dose complessiva di sale a non più di 5 gr. al giorno (un cucchiaino da caffè)
- Insaccati e formaggi, così prelibati e così utili da portare in tavola quando si va di fretta, vanno evitati per il loro alto contenuto di sodio e di grassi animali.
- Attenzione al sale occulto nei cibi (da evitare conserve e dadi da brodo)
- Ricordare che la liquirizia presa in dosi elevate alza la pressione

FARE MOVIMENTO: L'attività fisica, se iniziata con prudenza e praticata con regolarità, favorisce la perdita di peso, il rilassamento psicologico ed aiuta a mantenere in efficienza non solo

i muscoli e le articolazioni ma anche il cuore e la circolazione. È consigliabile fare delle passeggiate a piedi o in bicicletta, può essere molto utile frequentare una piscina oppure una palestra. In tal caso evitare body building e ginnastica isometrica perché possono causare un aumento della pressione. E' comunque sempre consigliabile consultare il medico prima di intraprendere ogni programma di allenamento.

ATTENZIONE ALLA BILANCIA: La perdita dei chili in eccesso aiuta a ridurre la pressione e giova al controllo degli altri fattori di rischio. Decidere, in accordo con il proprio medico, un peso ideale da raggiungere con una dieta adatta ed un giusta quota di attività fisica.

COMBATTERE LO STRESS: Lo stress generato da atteggiamenti sbagliati di tipo aggressivo e competitivo espone il cuore e la circolazione ad inutili rischi. Fare l'esame di coscienza può essere il punto di partenza per una sfida affascinante: quella di migliorare se stessi.



LIMITARE L'USO DI ALCOLICI: È dimostrato che l'alcool fa bene ma solo fino ad una certa dose, equivalente ad un bicchiere di vino (oppure una lattina di birra) al giorno. Di più crea solo danni.

LA CAFFEINA: Il caffè ed il the in quantità superiore a 2-3 tazze al giorno aumentano la pressione. Perché abusarne?

IL FUMO: Non c'è dubbio che fa male, anzi malissimo ... ed alza anche la pressione. Meglio smettere.

I FARMACI

I farmaci possono ridurre la pressione efficacemente ed in piena sicurezza. Il medico che li prescrive deve spiegarne il funzionamento, illustrarne i possibili effetti indesiderati, seguirne l'effetto nel tempo controllando con attenzione l'andamento della pressione. La maggior parte delle persone non ne soffre, ma, se si dovesse notare un qualsiasi effetto collaterale, che lo si consideri importante o no, è necessario chiamare il medico. Questi potrà correggere il dosaggio o cambiare la cura. Non sospendere mai da soli una medicina, magari perchè la pressione si è regolarizzata, e ricordarsi che ai farmaci si deve comunque affiancare uno stile di vita più sano.