



Gestione dell'Ipertensione

life  beats

lyondellbasell

Gestione dell'Ipertensione

- Ci sono sempre più evidenze che una *buona salute del cuore* e della circolazione vi aiuteranno ad *invecchiare meglio*.

Un uomo è vecchio tanto quanto lo sono le sue arterie...

Thomas Sydenham, MD (1624 -1689)

- Molti dei fattori che influenzano la pressione sanguigna sono sotto il vostro controllo. Questa presentazione può aiutare a saperne di più su come gestire la vostra salute.



Che cosa è la Pressione Sanguigna?

La pressione sanguigna è la misura della forza applicata alle pareti delle arterie, quando il cuore pompa il sangue al tuo corpo

- Fattori incontrollabili che possono influenzare:
 - Storia familiare, Età, Genere, Razza
- *La pressione sanguigna può essere influenzata anche da*
 - Peso, Fumo, Livello di esercizi, Stress
- La pressione sanguigna è misurata in due numeri::
 - Pressione sistolica (il valore più alto)
 - Misura la pressione quando il cuore si contrae
 - Pressione diastolica (il valore minore)
 - Misura la pressione quando il cuore si rilassa

Obiettivo: Al disotto di 120/80 mm Hg



Che cosa è l'alta Pressione Sanguigna?

Quali sono le conseguenze?

- La pressione alta è quando la forza del sangue contro le pareti dell'arteria è troppo grande.
- La pressione alta si verifica quando i vasi sanguigni si restringono o diventano rigidi, costringendo il cuore a pompare più forte per spingere il sangue attraverso il corpo.
- Quando la pressione del sangue rimane alta, si mette sforzo eccessivo il cuore e i vasi sanguigni e può portare a:
 - Ictus
 - Danni dei vasi sanguigni
 - Attacco Di Cuore
 - Malattia cardiaca
 - Malattie renali
 - Danni degli occhi



Valutazione e monitoraggio della pressione arteriosa

In genere, la pressione alta *non ha sintomi*, quindi è talvolta chiamato il "killer silenzioso".

- **Al fine di valutare la pressione sanguigna, il medico può avere bisogno di prove o porre domande su:**

- Storia sanitaria personale e familiare (anamnesi)
- Patologie Co-esistenti quali diabete
- Visita medica
- Esami del sangue
- ECG (elettrocardiogramma)
- Ecografia del Cuore

- **Quando fai il monitoraggio della pressione arteriosa, dovresti:**

- Controllare la precisione dello strumento.
- Non misurare la pressione appena alzati.
- Evitare cibi, caffeina, tabacco e alcol per 30 minuti.
- Sedersi in silenzio prima di misurare la pressione sanguigna.
- Assicurati che il tuo braccio è posizionato correttamente quando si misura.
- Non parlare, mentre misuri la pressione del sangue.

Stadio	Pressione arteriosa sistolica	Pressione arteriosa diastolica
Normale	<120 mmHG	< 80 mmHG
Pre-ipertensione	120 – 139 mmHG	80 – 89 mmHG
Stadio 1	140 – 159 mmHG	90 – 99 mmHG
Stadio 2	≥160 mmHG	≥100 mmHG

Qual è il tuo stadio?

Come è possibile mantenere una sana pressione sanguigna?

Per abbassare o mantenere una pressione sanguigna sana:

- Mangiare nutrienti a basso contenuto calorico e basso contenuto di sodio
- Mantenere un peso ideale
- Fare esercizi regolarmente
- Ridurre i livelli di stress
- Smettere di fumare e limitare il consumo di alcol
- Seguire il consiglio del vostro medico; Prendere i farmaci prescritti



E' sotto il vostro controllo!

Nutrizione e Gestione del peso

- *Fare una dieta equilibrata* in sodio può aiutare *a controllare la pressione sanguigna* e mantenere un peso sano.
 - Perdere anche 5 kg può abbassare la pressione sanguigna!
 - Perdere peso ha un effetto più grande su coloro che sono in sovrappeso e già hanno l'ipertensione.
 - I risultati variano da persona a persona, ma la pressione del sangue può essere ridotta fino a 1 mmHg per ogni chilo perso!
- Si può considerare una dieta formulata per il controllo della pressione arteriosa ([DASH diet](#))
- vantaggi di una dieta povera di sodio comprendono:
 - Riduzione della pressione sanguigna, minor rischio di ictus e di calcoli renali
- Per ridurre l'apporto di sodio, mangiare cibi freschi e non trasformati, quando possibile, e leggere le etichette per fare la miglior scelta ([nutrition label](#))



Esercizio e gestione dello stress

L'esercizio rafforza il tuo cuore. Un cuore più forte può pompare più sangue con meno sforzo. Se il tuo cuore può lavorare meno per pompare, la forza sulle vostre arterie diminuisce, abbassando la pressione sanguigna.

- L'esercizio può:
 - Abbassare il vostro colesterolo
 - Aiutare a mantenere il vostro peso sotto controllo
 - Diminuire il rischio di diabete
- *Camminare è un esercizio perfetto!*
 - Camminare regolarmente 30-45 minuti al giorno può ridurre la pressione sanguigna nel tempo.
- Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi.

Gestire i livelli di stress può anche contribuire a mantenere la pressione sanguigna sotto controllo. L'argomento LifeBeats di dicembre 2014 «[Trattare con Stress](#)», ha dato suggerimenti di come gestire lo stress, ma si può anche provare le seguenti tecniche.

- Esercizi di rilassamento
- Attività fisica
- Dormire abbastanza
- Alimentazione sana
- Delegare la responsabilità
- Sostegno della famiglia
- Cercare un aiuto professionale in caso di necessità



Gestione dello stile di vita

Fumo

- fumo provoca danni ai vasi sanguigni e aumenta il rischio di pressione alta.

Alcohol

- Un consumo eccessivo di alcool può aumentare la pressione del sangue. Se si beve consumare quantità "moderate".
 - Quindi, cosa significa consumo "moderato"?
 - 2 bicchieri al giorno per gli uomini
 - 1 bicchieri al giorno per le donne
 - 1 bicchiere = 150 ml. di vino, 350 ml. di birra, 40 ml. di distillati
- Quantità maggiori di alcol possono aumentare la pressione sanguigna e causare deterioramento del muscolo cardiaco

Guarda l'argomento di LifeBeats topic del prossimo mese, [Beating Addiction](#), per avere maggiori dettagli sull'argomento.

Prescrizioni del Dottore!

- Se i numeri indicano che si stanno avendo difficoltà a controllare la pressione sanguigna, *consultare il proprio medico per chiedere aiuto*. Se insieme, è possibile gestire la pressione sanguigna attraverso scelte di vita, perfetto! In caso contrario, il medico potrà prescrivere farmaci per abbassare la pressione sanguigna.
- Se è necessaria farmaco, ci sono una varietà di opzioni; il medico lavorerà con voi per trovare ciò che funziona meglio.
- Prendere sempre il farmaco come prescritto! Non sospendere senza averne parlato con il medico.

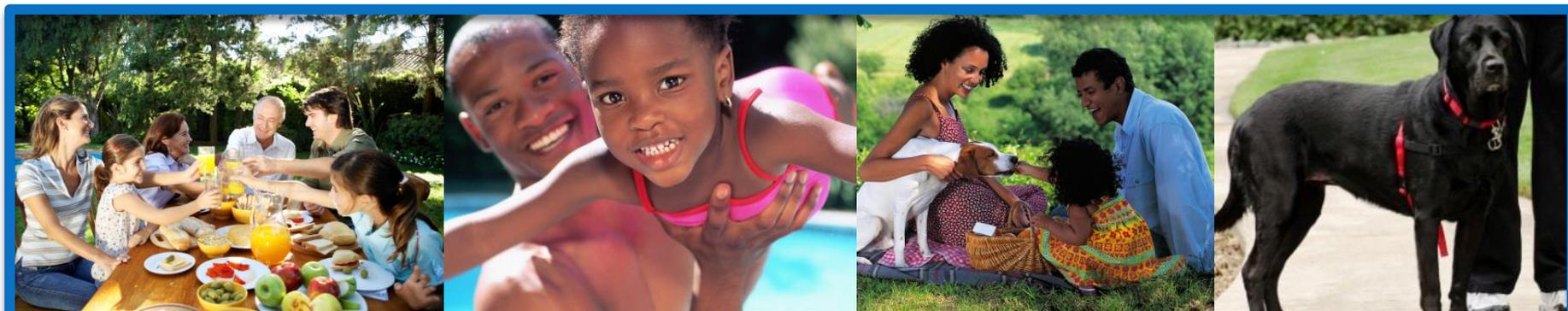


Perchè tenere sotto controllo la pressione sanguigna?

Benefici di ridurre la Pressione

- La pressione alta può ridurre le possibilità di invecchiare bene, e aumenta il rischio di malattie renali, diabete, malattie cardiache e ictus
- I livello normale di pressione:
 - Ridurre il rischio di attacco di cuore del 20-25%
 - Riduce il rischio di insufficienza cardiaca del 50%
 - Riduce il rischio di Ictus del 35-40%
- Un adeguato trattamento dell'alta pressione del sangue durante l'età media, riduce il rischio di ridotte funzione mentale più tardi nella vita.

Che cosa o chi è la vostra ragione per assumere il controllo?



Altre Risorse per gestire malattie croniche

La pressione alta non è un problema che possa essere trattato ed ignorato. E' una condizione che va gestita per tutta la vita. Di seguito alcuni link che possono aiutare:

- [WebMD](#) (inglese)
- [American Heart Association](#) (inglese)
- [Mayo Clinic](#) (inglese)
- [Ipertensione \(Ministero della Salute\)](#)
- [Associazione Italiana Cardiopatici \(AIC\)](#)

pressione sanguigna è solo uno dei fattori che possono influenzare la salute a lungo termine. Guarda uno di questi link per aiutarti a gestire / prevenire altre malattie croniche

- [Heart Disease \(EN, ES, ZH\)](#)
- [Diabete \(Ministero della Salute\)](#)
- [Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro \(AIRC\)](#)
- [Diabetes \(EN\)](#)
- [Cancer \(EN\)](#)

Trovi anche altre informazioni su LifeBeats [Focus Area Page](#).

INVECCHIARE IN MODO SANO

E' nelle tue mani!
Incomincia **OGGI.**



life  beats