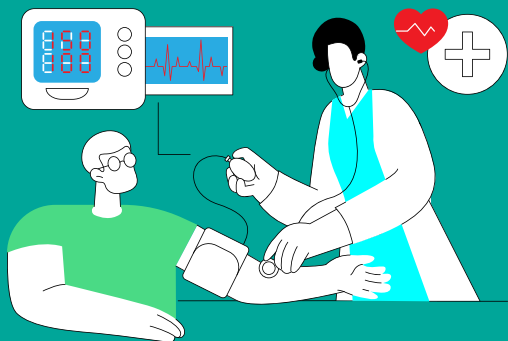


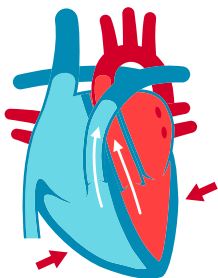


Iper tensione

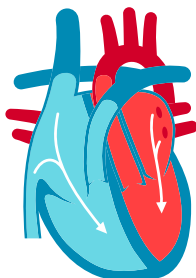
Italian version

Che cos'è la pressione arteriosa?

Il cuore è come una pompa: permette di inviare il sangue in tutto il corpo, sia agli organi che ai muscoli. Quando il cuore si contrae, pompa il sangue nel corpo. Ciò provoca una pressione nelle arterie, che si chiama pressione arteriosa.



Sistole



Diastole

Circolazione del sangue nel cuore

Quando il cuore si contrae e pompa il sangue nel sistema circolatorio (sistole), la pressione nelle arterie è al suo livello più alto (pressione massima o pressione sistolica). Quando il muscolo cardiaco si distende e si riempie di nuovo di sangue (diastole), la pressione nelle arterie diminuisce progressivamente (pressione minima o pressione diastolica).

Come si misura correttamente la pressione?



rilassarsi per 5 minuti su una sedia



utilizzare un bracciale delle dimensioni corrispondenti alla circonferenza del braccio



evitare di bere caffè o alcol e di fumare 30 minuti prima della misurazione della pressione



annotare la pressione misurata su un quadernetto di controllo con data e ora
annotare anche gli eventuali sintomi



È anche possibile farsi misurare la pressione in farmacia.

La pressione è normale se è inferiore a **140/90 mmHg**.
Il polso è normale se varia da 50 a 80 battiti al minuto.

Che cos'è l'ipertensione?

Si parla di ipertensione quando la forza del sangue contro le pareti delle arterie è troppo elevata, in modo costante. Sintomi:



mal di testa, vertigini



problemi alla vista, ronzio alle orecchie



stanchezza

La pressione arteriosa può variare a seconda di:



attività fisica



stress, irritazione, nervosismo



dolore

Quali sono le cause dell'ipertensione?



età



sovrappeso



predisposizione familiare



manca di attività fisica



alimentazione ricca di sale e/o non equilibrata



tabacco e alcol



alcuni farmaci



stress

Quali sono i pericoli dell'ipertensione?

A lungo andare, l'ipertensione può provocare malattie del cuore e dei vasi. I rischi sono:



attacco cerebrale (ictus)



angina pectoris, infarto, insufficienza cardiaca



insufficienza renale



disturbi alla circolazione e dolori alle gambe quando si cammina



problemi alla vista



disfunzioni sessuali negli uomini

Come posso modificare il mio stile di vita

1. Seguendo un'alimentazione equilibrata

mangiare prodotti a base di cereali integrali. pesce almeno una volta a settimana, latticini come yogurt, cottage cheese o formaggio fresco e pochi grassi animali

Verdure
cotte/crude
insalate



Proteine

uova
pesce
tofu
carne
lenticchie
legumi
fagioli rossi

Carboidrati, zuccheri, amidi, farinacei

pasta
manioca
riso
patate
pane
preparazioni a
base di farina

privilegiare l'olio di colza e di oliva. limitare l'olio di palma e di cocco

2. Riducendo il consumo di sale

Ecco qualche consiglio per limitare il sale:



5 grammi di sale al giorno

come dose massima (1 cucchiaino da caffè)



insaporire i piatti con erbe aromatiche, spezie, aglio, cipolla, pepe o curry



evitare

snack e cracker salati

piatti pronti

minestre in scatola

salumi

formaggi



acqua minerale a basso contenuto di sodio
(meno di 150 milligrammi per litro)

3. Smettendo di consumare tabacco



non fumare

4. Riducendo il consumo di alcol



L'alcol fa aumentare la pressione.

limitare il più possibile il consumo di alcol

non bere più di un bicchiere per le donne
e due per gli uomini, e solo in occasioni
speciali

non bere alcol tutti i giorni

5. Muovendosi con regolarità

Il movimento fa abbassare la pressione arteriosa e migliora la circolazione sanguigna nel corpo.

Quale attività è raccomandata?

Ogni movimento in più conta!



6. Riducendo lo stress

Con il passare del tempo, lo stress causa ipertensione.



imparare a rilassarsi eseguendo ad esempio esercizi di yoga per il controllo della respirazione



rilassamento muscolare



prevedere momenti di relax durante la giornata



curare il sonno

7. Trattamento farmacologico:



Alcuni farmaci ci mettono diversi giorni per fare effetto.



prendere i farmaci nelle dosi, con la frequenza e agli orari prescritti



se risulta difficile prenderli tutti i giorni, parlarne con il proprio medico

