

Che cosa aumenta il rischio di ipertensione

Condizioni o caratteristiche presenti dalla nascita, o legate allo stile di vita, possono aumentare il rischio di sviluppare ipertensione. Sono i cosiddetti fattori di rischio.

Tra i fattori di rischio che possono essere modificati o controllati figurano la scorretta alimentazione, la mancanza di attività fisica, il consumo eccessivo di alcol e l'uso di tabacco o cannabis.

Alcuni fattori di rischio che non è possibile controllare sono genetici o dovuti all'età o alla razza.

Prevenire e gestire l'ipertensione

- Conoscere i valori della pressione! Misurarli regolarmente. Vedere "Come misurare la pressione" all'interno.
- Assumere i farmaci secondo prescrizione medica.
- Adottare uno stile di vita sano. Fare regolarmente attività fisica, evitare di fumare e di utilizzare prodotti a base di tabacco, seguire una dieta bilanciata, evitare il sovrappeso, dormire a sufficienza, limitare il consumo di alcol, gestire lo stress.

Vero o falso?

La maggior parte delle persone con ipertensione non presenta sintomi.

Vero! Di solito l'ipertensione è asintomatica. Molte persone non sanno di essere ipertese.

Consumare troppo alcol può far alzare la pressione.

Vero! Consumare abitualmente alcol può far alzare la pressione col tempo.

I giovani non devono preoccuparsi dell'ipertensione.

Falso. Anche se più comune tra le persone anziane, l'ipertensione può colpire anche i giovani.

È normale avere la pressione alta.

Falso. Avere la pressione alta può essere comune, ma non normale. È possibile ridurre il rischio adottando uno stile di vita più sano.

Cambiare stile di vita può ridurre il rischio di ipertensione.

Vero! Abitudini come un'alimentazione sana e un'attività fisica regolare possono essere d'aiuto.

Se i valori della pressione diminuiscono durante l'assunzione di farmaci è possibile smettere di prenderli.

Falso. Continuare ad assumere i farmaci. In caso di dubbi rivolgersi al medico curante.

Aspetti principali

- Circa la **metà** di tutti gli statunitensi adulti soffre di ipertensione e molti non lo sanno.
- Solo circa **1 adulto su 4** iperteso negli Stati Uniti riesce a tenere la pressione sotto controllo.
- Misurare la pressione è l'**unico modo** per sapere se si soffre di ipertensione.
- L'ipertensione può danneggiare il cuore, il cervello, i reni e gli occhi.
- L'ipertensione è **più comune** tra gli adulti neri non ispanici e bianchi non ispanici di New York. Tuttavia, possono soffrire di ipertensione **persone di qualsiasi** etnia o razza.

È possibile seguirci su:



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh



Department
of Health

Imparare a conoscere la pressione sanguigna



Sapete che ...

- ♥ L'ipertensione è un importante fattore di rischio per patologie cardiache e ictus.
- ♥ Queste sono due delle principali cause di morte nello Stato di New York.
- ♥ È possibile diminuire i valori della pressione cambiando stile di vita. Così facendo è possibile prevenire fino all'80% delle cause di patologie cardiache e ictus.



Department
of Health

Che cos'è la pressione sanguigna?

Con pressione sanguigna s'intende la forza del sangue che scorre nel corpo. I valori pressori indicano lo sforzo che deve fare il cuore.

- **Quando i valori della pressione sono costantemente superiori alla norma si parla di pressione alta**, detta anche **ipertensione**.
- Il cardiologo diagnostica l'ipertensione dopo aver rilevato 2 valori superiori alla norma. Le misurazioni devono essere effettuate a distanza di almeno 2 settimane l'una dall'altra.
- L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, ovvero quelle cardiache, che possono provocare infarti o ictus.
- La misurazione della pressione riporta 2 valori:
 - Il numero in misura la forza esercitata dal cuore quando si contrae e pompa il sangue. Questo valore è detto *pressione sistolica (systolic, pronunciato sis-STAH-lick in inglese)*.
 - Il numero in basso misura la forza esercitata dal sangue quando il cuore si rilassa tra un battito e l'altro. In questo caso si parla di *pressione diastolica (diastolic, pronunciato digh-uh-STAH-lick in inglese)*.
- Il dispositivo per la misurazione della pressione indica la frequenza cardiaca in termini di "Pulse" (pulsazioni). La frequenza cardiaca è il numero di battiti del cuore in un minuto.
- Sul monitor del dispositivo si trovano quindi i numeri relativi a pressione sistolica, pressione diastolica e pulsazioni.

Misurare correttamente la pressione

- Sedersi appoggiando bene la schiena

- Tenere il braccio scoperto e bene appoggiato
- Per garantire la massima precisione utilizzare un bracciale della misura corretta
- Posizionare il centro del bracciale all'altezza del cuore
- Mantenere il bordo inferiore del bracciale a 3 cm sopra la piega del gomito



- Tenere i piedi ben appoggiati sul pavimento
- Non accavallare le gambe
- Non parlare né muoversi prima o durante la misurazione

Come misurare la pressione

Sta assumendo farmaci per la pressione? In caso affermativo la pressione deve essere misurata tutti i giorni e il farmaco deve essere assunto secondo la prescrizione del medico curante.

Per almeno 30 minuti prima di effettuare la misurazione della pressione non consumare caffeina, tabacco, prodotti a base di cannabis, altre sostanze stimolanti e non mangiare.

Andare in bagno prima di misurare la pressione.

Trovare un luogo tranquillo dove poter stare comodamente seduti senza distrazioni. Restare a riposo per 5 minuti, quindi procedere alla misurazione. Evitare di parlare e di usare il telefono, la TV o altri dispositivi.

Effettuare 2 o 3 misurazioni, facendo passare 1 minuto tra una e l'altra. Registrare i valori della pressione, l'ora e la data della misurazione.

Data	Ora	Sistolica (Numero in alto)	Diastolica (Numero in basso)	Frequenza cardiaca (Pulsazioni)

Categorie di pressione

CATEGORIA DI PRESSIONE	SISTOLICA MM HG (numero in alto)		DIASTOLICA MM HG (numero in basso)	
NORMALE	INFERIORE A 120	e	INFERIORE A 80	
ALTA	120-129	e	INFERIORE A 80	
IPERTENSIONE DI FASE 1 (Pressione alta)	130-139	oppure	80-89	
IPERTENSIONE DI FASE 2 (Pressione alta)	140 O SUPERIORE	oppure	90 O SUPERIORE	
IPERTENSIONE SEVERA (In assenza di sintomi* contattare il medico curante)	SUPERIORE A 180	e/o	SUPERIORE A 120	
EMERGENZA IPERTENSIONE (In presenza di sintomi* chiamare il 911)	SUPERIORE A 180	e/o	SUPERIORE A 120	

*sintomi: dolore toracico, dispnea, dolore alla schiena, formicolio, debolezza, alterazioni della vista o difficoltà a parlare

Riferimento: American Heart Association. (n.d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels