

Come misurare correttamente la pressione?

- Al mattino prima di assumere i farmaci e/o alla sera prima di cena
- Stai seduto per almeno 5 minuti in una stanza tranquilla, con temperatura mite, prima di iniziare la misurazione
- Stai comodo, appoggiato allo schienale della sedia, con il braccio sul tavolo all'altezza del cuore
- Non accavallare le gambe
- Non bere caffè e non fumare nei 30 minuti precedenti la misurazione
- Esegui tre misurazioni distanziate di un minuto l'una dall'altra: fai la media tra la seconda e la terza
- Misura la pressione sempre allo stesso braccio e aggiorna il diario delle misurazioni

Quando misuri la pressione da solo, a casa, il valore desiderabile è inferiore a 135/85 mmHg.

Diario della pressione

Giorno	Ora	MASSIMA (sistolica)	MINIMA (diastolica)

Le farmacie sono impegnate ogni giorno per fare prevenzione e aiutare il cittadino a evitare malattie o a tenerle sotto controllo. Questa campagna promossa da Federfarma in collaborazione con la SIIA, Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa, intende informare i cittadini sui danni causati dalla pressione alta



**Abbasso!
la pressione!**



**Abbasso!
la pressione!**



**Dal 17.
al 20 maggio
fai lo
screening
in farmacia**

Per maggiori approfondimenti:

www.federfarma.it
www.siia.it

In caso di dubbi rivolgiti al medico di famiglia o a un Centro per l'ipertensione SIIA



federfarma



Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa
Lega Italiana contro l'Iperensione Arteriosa

Con il contributo non condizionato di



www.tevaitalia.it

OMRON



federfarma



Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa
Lega Italiana contro l'Iperensione Arteriosa

L'impegno delle farmacie per la prevenzione

Le farmacie sono impegnate ogni giorno ad aiutare le persone a stare in salute. La prevenzione è un'attività fondamentale per evitare le malattie o tenerle sotto controllo. Questa campagna, promossa da Federfarma in collaborazione con la SIIA, Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa, vuole rendere consapevoli i cittadini dei danni prodotti dalla pressione alta.

Pressione alta: il principale fattore di rischio cardiovascolare

Una pressione uguale o superiore a 140/90 mmHg aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari (infarto e ictus). Tenere sotto controllo la pressione è quindi fondamentale per restare in salute.

Altri fattori di rischio sono:

- diabete mellito
- valori elevati di LDL-colesterolo e trigliceridi
- fumo di sigaretta
- sovrappeso e obesità (il girovita deve essere inferiore a 102 cm negli uomini e 88 cm nelle donne)
- familiari di primo grado che hanno avuto un infarto o un ictus prima dei 55 anni (uomini) o 65 anni (donne)
- età
- malattia renale

Che cosa posso fare per prevenire le malattie cardiovascolari?

Segui uno stile di vita sano

Riduci il sale: massimo 5 grammi di sale al giorno (un cucchiaino raso). Non aggiungere sale al cibo. Fai attenzione al sale "nascosto" nei cibi industriali (salumi, formaggi stagionati, alcuni tipi di pane)

Consuma frutta e verdura: almeno 3-5 porzioni al giorno

Controlla il tuo peso: se sei sovrappeso, perdere qualche Kg significa ridurre la pressione e migliorare i valori di colesterolo, trigliceridi e glicemia

Mantieniti attivo: fai attività fisica (camminata veloce, jogging, bicicletta o nuoto) per almeno 30 minuti, almeno 5 giorni a settimana

Fai attenzione all'alcool: gli uomini non devono consumare più di 2-3 bicchieri di vino al giorno, le donne non più di 1-2 bicchieri. Anche "sbornie occasionali" hanno effetti devastanti sulla salute

Non fumare: le sigarette, oltre che cancerogene, sono un potentissimo fattore di rischio cardiovascolare.

La pressione può essere:



ALTA

La diagnosi di ipertensione arteriosa viene fatta ai pazienti con valori ripetutamente uguali o superiori a 140/90 mmHg (misurati nello studio del medico). Restare entro questi valori è l'obiettivo per la maggior parte dei pazienti che assumono farmaci anti-ipertensivi.

Se i valori di pressione misurati oggi in farmacia sono uguali o superano i 140 e/o i 90 mmHg è opportuno che ne parli con il tuo medico.

Se ti è stata prescritta una terapia, assumi regolarmente i farmaci.

NORMALE ALTA

I valori di pressione tra 130/85 mmHg e 139/89 mmHg sono nella fascia definita "normale alta".

I soggetti con pressione "normale alta" hanno elevata probabilità di sviluppare una vera e propria ipertensione arteriosa e hanno un rischio di eventi cardiovascolari maggiore. Nella maggior parte dei soggetti con pressione arteriosa "normale alta" non è necessario un trattamento farmacologico. È però importante tenere sotto controllo la pressione, ripetere nel tempo la misurazione ed evitare gli altri fattori di rischio. Se prendi farmaci per l'ipertensione arteriosa, i valori "normali alti" indicano un soddisfacente controllo della pressione.

NORMALE

I valori di pressione arteriosa al di sotto di 130/80 mmHg sono normali (ottimali se inferiori a 120/80 mmHg).

Se prendi farmaci per la pressione arteriosa, questi valori indicano un ottimo controllo della pressione. Anche se i valori di pressione arteriosa sono normali o ottimali seguire uno stile di vita sano è fondamentale. Ricorda di misurare periodicamente la pressione, perché essa tende ad aumentare con l'età così come con l'aumento del peso e/o della glicemia.