

Per il paziente con ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa non è di per sé una malattia, ma una condizione di rischio cardiovascolare, che può sfociare, nel tempo, in una malattia a carico del cuore, dei vasi sanguigni, dei reni, del cervello. Nostro sforzo comune deve essere quello di gestire insieme al meglio questo problema, affinché questo non si verifichi. Per fare ciò è necessario di assumere e mantenere abitudini di vita adeguate ed essere scrupolosi nell' assumere la terapia.

Abitudini di vita .

***Un'attività fisica regolare** contribuisce ad abbassare i livelli di pressione arteriosa. E' utile inoltre nel ridurre la sua massa grassa, nel ridurre colesterolo e trigliceridi aumentando la quota di colesterolo HDL (colesterolo buono). Non è necessario essere un atleta, è invece importante che l'attività fisica venga svolta con regolarità (si ricordi che è parte importante della terapia). E' utile scegliere il tipo di attività che piace di più o che è più semplice da effettuarsi, per ridurre il rischio di abbandonare l'esercizio fisico dopo i primi tempi. Camminare a passo svelto, fare jogging, andare in bicicletta o fare cyclette, nuotare sono possibilità alla portata di tutti. Un esercizio di 30-40 minuti da ripetere 3-4 volte la settimana può essere sufficiente a raggiungere l'obiettivo che ci siamo prefissati. In ogni caso, il tipo di attività fisica più adatto a lei, considerando età e condizioni cliniche, può essere concordato con il suo medico.*

***Un'alimentazione equilibrata e relativamente povera in sale e grassi animali** produrrà sicuramente altri benefici, misurabili anche questi con una riduzione dei valori di pressione, con un miglior controllo del peso corporeo, e con un abbassamento dei livelli di colesterolo e trigliceridi: una buona alimentazione contribuisce in modo decisivo alla riduzione del rischio cardiovascolare. E' necessario consumare quotidianamente verdura (e frutta) come parte importante dei pasti. E' altrettanto importante che beva acqua in quantità superiore al litro e mezzo o anche 2 litri al giorno.*

Nel caso che lei sia in soprappeso o obeso, occorre concordare con il suo medico un programma di perdita di peso, attraverso un'alimentazione sempre completa nei nutrienti essenziali, ma più povera di calorie.

Dovrebbe non assumere più di 5-6 grammi al giorno di sale da cucina: questo quantitativo è contenuto in un cucchiaino da caffè, ma consideri che esistono alimenti di largo uso che sono già molto ricchi di sale, come ad esempio salumi e formaggi stagionati: ne faccia un uso molto limitato (per l'apporto in calcio, indispensabile, ricorra a latte, yogurt, formaggi freschi).

Non assuma più di 2 bicchieri di vino al giorno.

Per condire usi olio di oliva crudo, preferendolo a burro e margarina.

Il suo medico è disponibile per approfondire questo aspetto così importante.

***Cessare l'abitudine di fumare è estremamente importante**, perché consente di ridurre notevolmente il suo rischio cardiovascolare. E' particolarmente importante approfondire questo discorso con il suo medico.*

Misurare correttamente la pressione

Misurare correttamente la pressione è fondamentale per poterla curare al meglio.

Sfortunatamente alcuni errori, che possono modificare anche notevolmente i risultati, non sono rari. Ecco in sintesi ciò che si deve fare per misurare correttamente la pressione quando si va dal medico

- *essere consapevoli che non è un atto banale: non si misura mai "perché intanto che sono già qui faccio una controllatine"*

- non arrivare di corsa o dopo uno sforzo intenso
- non fumare o bere caffè o consumare pasti molto abbondanti subito prima della misurazione
- utilizzare un abbigliamento che consenta di scoprire il braccio senza alcuna costrizione da parte degli indumenti
- prendere la posizione indicata dal medico
- rilassarsi (non stringere il pugno!)

Se possiede un apparecchio per misurare la pressione, abbia l'accortezza di rilevarla in condizioni di riposo, con molta cura secondo le istruzioni che le ha dato il suo medico, comunicandogli qualsiasi dubbio, o in ogni caso il riscontro di valori troppo alti, troppo bassi, o comunque diversi da quelli riscontrati in ambulatorio.

Farmaci che possono interferire con la cura dell'ipertensione

Alcune sostanze o farmaci possono interferire con il controllo della pressione arteriosa (liquirizia, vasocostrittori nasali, pillola anticoncezionale, antinfiammatori, cortisone, farmaci per il dolore e il mal di testa, ecc.)

Anche se prescritti da altri, il suo medico di famiglia deve essere al corrente di tutti i farmaci che lei assume!

Utilizzo dei farmaci

I farmaci per curare l'ipertensione devono essere assunti con regolarità, all'ora concordata con il medico. Non prenda iniziative personali nel ridurre, aumentare, o sospendere la terapia senza consultare il suo medico! Gli errori possono essere molti; ecco i più comuni

- non attendere il tempo necessario per valutare l'efficacia del farmaco (in media 4-6 settimane)
- sospendere o ridurre autonomamente (senza consultare il medico) i farmaci quando la pressione si è abbassata
- accontentarsi di una riduzione della pressione che comporta comunque valori superiori a quelli consigliati dal medico
- assumere i farmaci in modo irregolare
- assumere farmaci "al bisogno": è bassa, tolgo una pastiglia; è alta aggiungo una pastiglia, ecc.
- sospendere la terapia antipertensiva quando si assumono altri farmaci (es. antibiotici per una bronchite): eventuali cambiamenti vanno decisi insieme al medico
- sospendere o ridurre la terapia quando si è in vacanza (alcuni lo fanno al mare, altri in montagna, ma i motivi rimangono comunque misteriosi)
- controllare la pressione in continuazione o, al contrario, saltare i controlli proposti dal medico

Se si riscontra un valore di pressione particolarmente alto

La pressione non è costante nel corso della giornata e, soprattutto, è influenzata all'attività fisica, dalla tensione emotiva, dalla presenza di dolore, ecc. Il pericolo legato ad un rialzo modesto e transitorio della pressione è bassissimo. A meno di valori molto elevati (approssimativamente pressione massima maggiore di 220 mmHg e minima maggiore di 120-130 mmHg) non è necessario alcun intervento urgente, ma è sufficiente ricontrollare la misurazione e informare il medico