

Ipertensione



Conoscere la pressione sanguigna

La misurazione della pressione sanguigna viene indicata da due valori sotto forma di due numeri riportati uno sopra all'altro. È possibile farsi misurare la pressione dal medico, in numerose farmacie o farlo da soli a casa.

115

Sistolica

Il valore della pressione nelle arterie quando il cuore pompa sangue

75

Diastolica

Il valore della pressione nelle arterie quando il cuore è in fase di rilassamento tra un battito e l'altro

Per la maggior parte delle persone la pressione sanguigna normale è inferiore a 120/80. Se i valori pressori sono pari a 120/80 o più alti parlarne con il proprio medico. Alcune persone possono abbassare la pressione sanguigna intensificando l'attività fisica e mangiando cibi più sani, mentre per altre potrebbe essere necessario assumere farmaci.

Chi si è accorto di soffrire di ipertensione (comunemente, pressione alta) deve consultare il medico curante che potrà aiutarlo a definire un obiettivo alla sua portata.



L'ipertensione è pericolosa



Più di **un** newyorkese adulto su **quattro** soffre di ipertensione.

Molti newyorkesi possono soffrire di ipertensione senza saperlo.



Spesso l'ipertensione viene trascurata perché di solito non è sintomatica. Tuttavia può provocare ictus, infarto, insufficienza renale e morte precoce.

Controllare regolarmente la pressione consente di sapere se ci sono problemi.



È possibile prevenire o tenere sotto controllo l'ipertensione



Mangiare soprattutto verdura, frutta, cereali e proteine magre.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol	50mg 12%
Sodium	150mg 6%
Total Carbohydrate	10g 3%

Leggere le tabelle nutrizionali e provare a limitare il consumo di sodio (sale) a meno di 2,3 grammi al giorno.



Limitare la quantità di alcolici.



Fare movimento (anche camminare conta!) per almeno 150 minuti alla settimana.

Ogni giorno è una nuova opportunità per fare una scelta salutare. Non arrendersi mai! Perseguire questi obiettivi consente di condurre una vita più lunga e più sana.

Chi fuma dovrebbe smettere per ridurre il rischio di patologie cardiache. Se non si riesce a smettere, il trattamento (farmaci e consulenza) può consentire di ridurre gradualmente il fumo o di evitare di fumare in momenti specifici (a casa, al lavoro o in famiglia).

Non dimenticare di assumere i farmaci

Assumere i farmaci seguendo le prescrizioni. Alcune persone interrompono l'assunzione dei farmaci anti-ipertensione o non li assumono con regolarità perché:



- Non si sentono malate.
- Temono di non poterseli permettere.
- Sono preoccupate per gli eventuali effetti collaterali.
- I valori della pressione stanno migliorando.



Non saltare le dosi e non interrompere l'assunzione dei farmaci. I farmaci consentono di ridurre il rischio di ictus e infarto.



In caso di domande o problemi rivolgersi al medico curante o ad un farmacista.



Controllare la pressione con regolarità. Se la pressione è sotto controllo significa che i farmaci stanno funzionando.



Risorse

Contatti



Strumenti utili per prevenire o abbassare la pressione alta:

Per ulteriori informazioni consultare il sito nyc.gov/health e cercare "**high blood pressure**" (ipertensione).

Informazioni sulle opzioni di trattamento del tabagismo:

Consultare nyc.gov/nycquits.



Su nyc.gov/health sono disponibili queste informazioni e ulteriore documentazione in altre lingue. Gli utenti hanno diritto ad ottenere i servizi nella loro lingua. I servizi di interpretariato sono gratuiti presso tutti gli uffici e gli ambulatori del Dipartimento della salute della Città di New York.