

COME SI MISURA LA PRESSIONE

- In condizioni di riposo da almeno 5 minuti
- Senza aver fumato, bevuto alcool, caffè o te, mangiato pesantemente o fatto attività fisica
- Senza parlare nè muoversi, stando seduti con la schiena appoggiata e il braccio su un tavolo all'altezza del cuore
- Effettuando ogni volta almeno 2 misurazioni consecutive, con un apparecchio validato
- Utilizzando un bracciale di dimensioni adeguate al proprio braccio
- In particolari popolazioni di pazienti quali donne in gravidanza, diabetici, anziani, obesi, ecc., si consiglia l'utilizzo di apparecchi specificatamente validati
- È raccomandabile, durante la misurazione, ottenere informazioni sulla presenza o meno di possibili aritmie come la fibrillazione atriale (fattore di rischio per ictus) con apparecchi dotati di algoritmo validato per questa rilevazione

SOLO LA MISURAZIONE REGOLARE PRECISA DELLA PRESSIONE ARTERIOSA PERMETTE DI DIAGNOSTICARE L'IPERTENSIONE E DI VERIFICARE L'EFFICACIA DELLA TERAPIA NELLA PREVENZIONE DELLE COMPLICANZE CARDIOVASCOLARI



RACCOMANDAZIONI

- Fare 2 misurazioni al mattino e 2 alla sera prima di assumere farmaci o mangiare
- Annotare immediatamente dopo la misurazione data, ora e valori misurati
- In caso di valori pressori troppo alti o troppo bassi o di rilevazione di una potenziale fibrillazione atriale riferirlo al proprio medico curante
- Interpretare le misurazioni sempre sotto la guida del proprio medico curante

	SISTOLICA	DIASTOLICA
1° misurazione		
2° misurazione		
3° misurazione		

La Sua pressione arteriosa oggi è risultata:

_____ / _____ mmHg

Valori: Normali / Elevati / Bassi

La Sua frequenza cardiaca oggi è risultata:

_____ bpm

Valori: Normali / Elevati / Bassi

Indice di massa corporea KG/M²



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

Viale Enrico Forlanini, 23 – 20134 Milano
Tel. 02 56601270 - 02 56601280
Fax 02 70048582
www.sii.it
ipertensione@sii.it

Seguici su:



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

Con il Patrocinio di:



Federazione Ordine Farmacisti Italiani



**XXI Giornata Mondiale
contro l'Ipertensione**
17 Maggio 2025

**Campagna Mondiale
di Sensibilizzazione
per la Lotta all'Ipertensione
Arteriosa**

Con il contributo non condizionante di:

SERVIER
moved by you

MISURA LA TUA PRESSIONE ARTERIOSA CON CURA MANTIENILA NORMALE VIVI PIÙ A LUNGO

COS'È LA PRESSIONE ARTERIOSA?

È la forza esercitata dal sangue circolante sulle pareti arteriose a seguito della spinta data dal cuore.



**SE VUOI MANTENERE
NORMALE LA TUA
PRESSIONE CONDUCI
UNA VITA SANA E
CONSULTA IL TUO MEDICO**

PRESSIONE MASSIMA E MINIMA

La pressione "MASSIMA" o sistolica corrisponde al momento della contrazione cardiaca.

La pressione "MINIMA" o diastolica corrisponde al momento di riposo del cuore.

I NUMERI IN ITALIA E NEL MONDO

Oltre **15 milioni** di ipertesi in Italia e solo 1 persona su 4 ha la pressione ben curata.

Circa **1 miliardo e mezzo** di ipertesi nel mondo.

Circa **17 milioni** di decessi ogni anno nel mondo (incidenza circa 35%), di cui circa **230.000 nel nostro Paese**. 80% di questi decessi sono in gran parte prevenibili

(dati ISTAT al 2020)

COS'È L'IPERTENSIONE ARTERIOSA?

Quando durante la visita medica la pressione massima è uguale a, o supera i **140 mmHg** o la minima i **90 mmHg**, la pressione è alta e potrebbe essere ipertensione arteriosa.

Più alta è la pressione, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari.

mmHg. = millimetri di Mercurio, unità di misura della pressione arteriosa

QUALI MALATTIE CAUSA

- Infarto cardiaco
- Scompenso cardiocircolatorio
- Fibrillazione atriale
- Ictus cerebrale
- Insufficienza renale
- Sfiacramento/rottura dell'aorta
- Occlusione delle arterie degli arti inferiori
- Deficit cognitivo e demenza su base vascolare

QUANDO E PERCHÉ PREOCCUPARSI

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo.

I FATTORI DI RISCHIO

Nella maggioranza dei pazienti la causa dell'elevazione pressoria è sconosciuta (ipertensione essenziale o primitiva), mentre sono noti alcuni fattori, oltre all'età, che aumentano le probabilità di essere ipertesi o di diventarlo.

- Uno od entrambi i genitori ipertesi
- Eccessivo consumo di sale
- Sovrappeso od obesità
- Sedentarietà
- Uso di farmaci o sostanze che possono aumentare la pressione (pillola contraccettiva, farmaci antinfiammatori, cortisonici, vasocostrittori nasali, anfetamine, cocaina, etc.)

COSA FARE SE SEI IPERTESO

- Non sottovalutare il problema
- Misura periodicamente la pressione per verificare che sia sotto controllo
- Abituati a misurarla anche a casa e/o in farmacia
- Segui scrupolosamente le indicazioni del medico
- Adotta una dieta adeguata
- Fai regolare attività fisica
- Non fumare
- Prendi i farmaci tutti i giorni ed agli stessi orari
- Non sospendere mai la terapia
- Non modificare la terapia senza il consenso del medico
- Sottoponiti ad una visita e ad un esame del sangue almeno una volta l'anno

COME PREVENIRLA

- Fai attenzione a non ingrassare; riduci il peso con la dieta e l'attività fisica se sei in sovrappeso od obeso
- Riduci l'assunzione di sale evitando i cibi salati e l'uso di sale a tavola
- Limita il consumo di alcool
- Fai attività fisica regolare (cammina a passo svelto o vai in bicicletta almeno 30 min. al giorno, almeno 4 volte la settimana)

COME CURARLA

La cura dell'ipertensione è basata prima di tutto su **un corretto stile di vita** che tuttavia **può non essere sufficiente**.

In questo caso è necessario **consultare il medico** che prescriverà una terapia farmacologica da seguire regolarmente.

Solo in alcuni rari casi infatti la terapia antipertensiva potrà essere sospesa e sempre a giudizio del medico.

ULTERIORI SUGGERIMENTI

- Mangia pesce e verdura
- Evita i cibi ricchi di grassi animali e di colesterolo
- Non fumare
- Limita il consumo di sale (cloruro di sodio)
- Limita il consumo di caffè ad un massimo di 2/3 tazzine al giorno
- Misura la pressione anche a casa