

Quali sono i valori accettabili?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) in accordo con ESH e ESC ha stabilito una classificazione dei valori normali accettabili e dei vari gradi di ipertensione. Ecco come valutare la tua pressione:

La Pressione Arteriosa a casa

Ipertensione

Massima	maggiore di	135*
Minima	maggiore di	85

La Pressione Arteriosa dal medico

Ipertensione

Massima	maggiore di	140
Minima	maggiore di	90

L'Ipertensione Arteriosa

Ipertensione di 1° grado

Massima	tra	140 - 159
Minima	tra	90 - 99

Ipertensione di 2° grado

Massima	tra	160 - 179
Minima	tra	100 - 109

Ipertensione di 3° grado

Massima	superiore a	180
Minima	superiore a	110

Ipertensione sistolica isolata

Massima	tra	140 - 149
Minima	inferiore a	90

* Valori espressi in mmHg

Centro accreditato SIIA per la diagnosi e la cura dell'ipertensione arteriosa

Prenotazione prime visite

La prenotazione delle prime visite può essere effettuata presso gli sportelli dell'Ufficio Cassa-CUP, oppure tramite Call Center Regionale al numero 800.638.638 da rete fissa o al numero 02.99.95.99 da rete mobile.

Contatti

Responsabile: Dr. Claudio Pini

E-mail: claudio.pini@asst-lariana.it

Ambulatorio:

Tel. 031/5859325

Stanza A32

Poliambulatorio 2

Piano 0, blu

Ospedale Sant'Anna

via Ravona, 20

22020 San Fermo della Battaglia (CO)

Si effettua attività ambulatoriale e di day hospital.

www.asst-lariana.it

Centro Ipertensione Arteriosa



Dipartimento di Medicina

Direttore: dr. Domenico Pellegrino

Centro Ipertensione Arteriosa

Responsabile: dr. Claudio Pini

L'ipertensione arteriosa: un nemico sottovalutato

L'ipertensione arteriosa, come il diabete e l'obesità, è una delle patologie della civilizzazione che colpisce il 30% delle persone.

La sua incidenza aumenta con l'età, cosicché ne sono affetti oltre il 65% degli ultrasessantacinquenni, fascia di età in cui spesso aumenta la sola pressione arteriosa massima (sistolica), che si è dimostrata dannosa quanto la minima (diastolica).

Studi recenti hanno dimostrato che negli ultimi 20 anni vi è stato un incremento degli ipertesi e che bastano valori pressori lievemente aumentati per causare danni anche gravi al cervello, al cuore e ai reni. Il maggior numero di queste complicazioni, infatti, è stato registrato in pazienti con ipertensione lieve-moderata e nei meno numerosi soggetti con ipertensione grave.



Come prevenire l'ipertensione?

Ecco alcuni consigli quotidiani che possono aiutare a tenere sotto controllo la pressione:

Meno

Fumo

Il fumo è un importante **fattore di rischio** per le malattie cardiovascolari. Di recente si è evidenziato l'incremento della pressione arteriosa di 5-10 mmHg dopo uso di ogni sigaretta.

Alcolici

Eccedere nell'assunzione di alcolici è un importante fattore di rischio per l'ipertensione. **Può causare resistenza alla terapia antipertensiva ed è un fattore di rischio per l'ictus.** Occorre limitare il consumo giornaliero di alcolici a non più di 30 ml di alcool etilico, ad esempio, consumare non più di 720 ml (2 boccali medi) di birra, 300 ml di vino (mezza bottiglia) o 60 ml di superalcolico.

Caffeina

La quantità di caffè contenuta in tre tazzine aumenta la pressione arteriosa di 5 mmHg in coloro che l'assumono raramente, ma non nei consumatori abituali, nei quali si sviluppa tolleranza.

Sale

Evitare di aggiungere sale ai cibi durante o dopo la cottura è in grado di ridurre la pressione arteriosa mediamente di 4,4+1,3 mmHg per la sistolica e 2,6+0,08 per la diastolica. È necessario, inoltre, controllare l'apporto di sodio se si sta assumendo terapia farmacologica: 15 g al giorno di sale possono annullare completamente l'efficacia antipertensiva dei diuretici e, in parte, anche di altri farmaci.



Più

Calo ponderale

L'obesità è comunemente associata a ipertensione, soprattutto nei riguardi della parte superiore del corpo. Studi recenti hanno mostrato come **la riduzione di 1 kg di peso riduca la pressione sistolica di 1,6 mmHg e la diastolica di 1,3 mmHg.** Il deposito di grasso in eccesso nella parte superiore dell'addome, come evidenziato da una circonferenza alla vita maggiore di 85 cm nelle donne e di 98 cm negli uomini, è associato a un aumento del rischio di mortalità per ipertensione, dislipidemia, diabete e cardiopatia ischemica.

Attività fisica

Gli individui sedentari con valori pressori normali presentano un aumento del 20-50% del rischio di sviluppare ipertensione se confrontati con individui più attivi e fisicamente in forma.

La pressione arteriosa può essere ridotta grazie ad una attività fisica costante come 30-40 minuti di camminata a passo veloce, effettuata su più giorni della settimana.