REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Promuovere stili di vita salutari, valutare e monitorare il rischio cardiovascolare per ridurlo

CONTROLLIAMO
la Pressione Arteriosa

di cuore si vive!

Opuscolo realizzato da Dr.ssa Lorenza Pilotto e Dr. Diego Vanuzzo, Centro di Prevenzione Cardiovascolare ASS 4 "Medio Friuli", Udine e approvato da: Prof. Gianfranco Sinagra, Dr.ssa Patrizia Maras, Dr. Aniello Pappalardo, Dr. Andrea Di Lenarda, Dr. Diran Igidbashian, Dr. Tullio Morgera, Dr. Antonio Di Chiara, Dr.ssa Maria Antonietta Iacono e Dr.ssa Grazia Fazio, Dr. Alessandro Proclemer, Prof. Ugolino Livi, Dr. Duilio Tuniz, Dr. Lucio Mos, Dr.ssa Maria Grazia Baldin, Dr. Gianluigi Nicolosi, Dr. Francesco Antonini Canterin, Dr.ssa Daniela Pavan, Dr. Nereo Meneguzzo.

GENTE DI CUORE è un programma di prevenzione cardiovascolare e promozione della salute della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia. Intende mettere al centro il cittadino, facendo dialogare medici di medicina generale, cardiologi ed altri specialisti attraverso un portale per il calcolo del rischio cardiovascolare e con iniziative condivise. Nel logo un primo cuore per gli operatori sanitari, che possono fare molto, ed un secondo cuore per la gente del Friuli Venezia Giulia, di vari idiomi, per coinvolgerla e renderla protagonista di un percorso di salute.

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

LA DIAGNOSI DI IPERTENSIONE

In linea generale la diagnosi di ipertensione dovrebbe essere formulata in base ad almeno due misurazioni pressorie per visita, ripetute in almeno 2-3 occasioni. E' importante ricordare che esistono due tipi di bracciale per adulti, quello standard e quello per persone più robuste. Quest'ultimo va applicato se la circonferenza del braccio è di 35 cm o più. La pressione arteriosa può essere rilevata dal medico, dal personale infermieristico o dal paziente a domicilio.

QUALI SONO I VALORI PRESSORI OTTIMALI, NORMALI E ANORMALI

	DAL MEDICO	A DOMICILIO
OTTIMALE mm Hg	< 120 e < 80	< 120 e < 80
NORMALE mm Hg	**< 140 e < 90**	**< 130 e < 85**
ANORMALE mm Hg	≥ 140 e/o ≥ 90	≥ 135 e/o ≥ 85

I valori di normalità sono diversi in presenza di diabete, malattie di cuore o dei reni: la pressione arteriosa da raggiungere è in questi casi 130/80 mmHg.Il riscontro di valori di pressione "anormali" non richiede necessariamente una terapia con farmaci; la decisione di usare dei farmaci, legata anche alla presenza di altri fattori di rischio e ad eventuali danni già riscontrabili, viene fatta dal medico in una valutazione del rischio cardiovascolare globale.

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

Sig./ra_____età _____

OBIETTIVI DELLA PRESSIONE:_____mmHg

DIARIO DELLE MISURAZIONI DELLA PRESSIONE

DATA	ORA	Pressione massima (sistolica)	Pressione minima (diastolica)	Frequenza cardiaca al minuto	Peso (Kg)

Riportare tutti i farmaci antiipertensivi assunti al momento della misurazione. Se non variano mettere le virgolette.

Nome e dosaggio, n. compresse e orario di assunzione

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

DIARIO DELLE MISURAZIONI DELLA PRESSIONE

DATA	ORA	Pressione massima (sistolica)	Pressione minima (diastolica)	Frequenza cardiaca al minuto	Peso (Kg)

Riportare tutti i farmaci antiipertensivi assunti al momento della misurazione. Se non variano mettere le virgolette.

Nome e dosaggio, n. compresse e orario di assunzione

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

DIARIO DELLE MISURAZIONI DELLA PRESSIONE

DATA	ORA	Pressione massima (sistolica)	Pressione minima (diastolica)	Frequenza cardiaca al minuto	Peso (Kg)

Riportare tutti i farmaci antiipertensivi assunti al momento della misurazione. Se non variano mettere le virgolette.

Nome e dosaggio, n. compresse e orario di assunzione

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

DIARIO DELLE MISURAZIONI DELLA PRESSIONE

DATA	ORA	Pressione massima (sistolica)	Pressione minima (diastolica)	Frequenza cardiaca al minuto	Peso (Kg)

Riportare tutti i farmaci antiipertensivi assunti al momento della misurazione. Se non variano mettere le virgolette.

Nome e dosaggio, n. compresse e orario di assunzione

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

DIARIO DELLE MISURAZIONI DELLA PRESSIONE

DATA	ORA	Pressione massima (sistolica)	Pressione minima (diastolica)	Frequenza cardiaca al minuto	Peso (Kg)

Riportare tutti i farmaci antiipertensivi assunti al momento della misurazione. Se non variano mettere le virgolette.

Nome e dosaggio, n. compresse e orario di assunzione

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

DIARIO DELLE MISURAZIONI DELLA PRESSIONE

DATA	ORA	Pressione massima (sistolica)	Pressione minima (diastolica)	Frequenza cardiaca al minuto	Peso (Kg)

Riportare tutti i farmaci antiipertensivi assunti al momento della misurazione. Se non variano mettere le virgolette.

Nome e dosaggio, n. compresse e orario di assunzione

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

DIARIO DELLE MISURAZIONI DELLA PRESSIONE

DATA	ORA	Pressione massima (sistolica)	Pressione minima (diastolica)	Frequenza cardiaca al minuto	Peso (Kg)

Riportare tutti i farmaci antiipertensivi assunti al momento della misurazione. Se non variano mettere le virgolette.

Nome e dosaggio, n. compresse e orario di assunzione

GENTE DI CUORE Controlliamo la Pressione arteriosa

CONSIGLI PRATICI

- Abolire il fumo.
- Mantenere/raggiungere un peso corporeo accettabile.
- Non bere più di due bicchieri di vino al dì se uomo o più di uno al dì se donna.
- Fare un'attività fisica aerobica moderata (camminare, andare in bicicletta, nuotare) per 30-45 minuti al giorno almeno 4-5 volte alla settimana.
- Cercare di ridurre il sale: evitare l'uso di cibi salati (alimenti lavorati, precotti, confezionati in scatola o in vasetto); preferire il pane, i grissini, i crackers senza sale; usare poco o niente sale o dado/glutammato di sodio nella cottura dei cibi; non utilizzare la saliera a tavola (si possono utilizzare limone, aceto, pepe, spezie per condire); usare erbe aromatiche per insaporire al posto del sale (salvia, rosmarino, prezzemolo, maggiorana, basilico, aglio, cipolla).
- Mangiare almeno 4-5 porzioni di frutta e verdura al dì.
- Fare attenzione ai grassi di origine animale contenuti nei formaggi, salumi, carni grasse ed evitare i grassi vegetali idrogenati (margarine solide o prodotti da forno) con tale indicazione fra gli ingredienti.
- Mangiare il pesce, anche grasso tipo salmone o rombo, almeno due volte alla settimana.
- Non utilizzare "sali iposodici da farmacia" senza aver consultato il medico (possono interferire con alcuni farmaci antiipertensivi).
- Consultare il medico prima di utilizzare farmaci ad alto contenuto di sale come alcuni antiacidi o il bicarbonato di sodio.
- Consultare il medico prima di utilizzare farmaci antidolorifici.
- Consultare il medico prima di soggiorni montani a quote superiori a 1.800 metri.

REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

LE SEGUENTI ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO IN AMBITO CARDIOVASCOLARE SONO PARTNER ATTIVI DELL'AZIONE "GENTE DI CUORE"

Lega Friulana per il Cuore Udine
Presidente Cav. Fausto Borghi

Associazione Provinciale Amici del Cuore "D. Zanuttini" Pordenone
Presidente Cav. Renato Battiston

Amici del Cuore Trieste Per il Progresso Della Cardiologia
Presidente Comm. Primo Rovis

Cuore Amico - Gorizia
Presidente Dr. Mario Spanghero

Sweet Heart Trieste
Presidente Dr. Dario Gobbo

Cardio Club - Monfalcone
Presidente Sig. Sandro Coppo

Associazione Cuore Amico - Muggia
Presidente Sig. Giorgio Mauro

Insieme per la vostra salute