

Lega Friulana per il Cuore

CHE COS'E' L'IPERTENSIONE ARTERIOSA E COME SI PUO' CURARE

Materiale predisposto dal dott. **Diego Vanuzzo**, Centro di Prevenzione
Cardiovascolare, Udine

a nome del

Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore:
dott. Ezio Alberti, dott.ssa Maria Grazia Baldin, dott. Paolo Fioretti
(coordinatore), dott. Lucio Mos, dott. Duilio Tuniz (segretario)

Che cos'è la pressione arteriosa?

- Ogni volta che il cuore batte esso spinge il sangue che porta ossigeno e nutrienti attraverso le arterie del corpo. La pressione arteriosa è la quantità di forza esercitata dal sangue contro le pareti delle arterie. Ciascuno di noi deve avere una certa pressione sanguigna perché il sangue possa raggiungere i vari organi.

Che cos'è la pressione arteriosa?

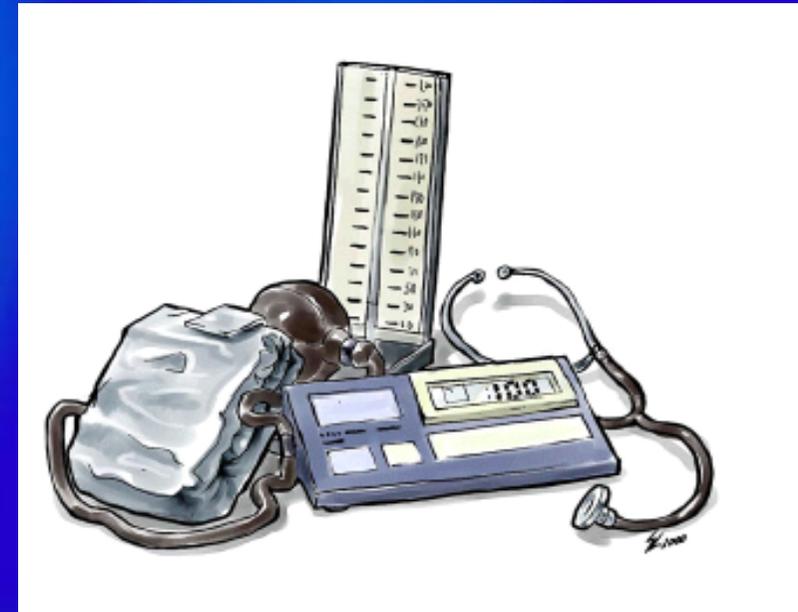
- L'ipertensione solitamente non dà sintomi. Per questo è così pericolosa.
- Molte persone hanno alti valori di pressione arteriosa per anni senza saperlo. L'unico modo per scoprire se siete ipertesi è controllare regolarmente la pressione arteriosa in modo da intervenire tempestivamente in caso di ipertensione.

Come viene misurata la pressione sanguigna?

- La pressione viene espressa mediante una coppia di valori: 140/80, questo perché la pressione che il sangue esercita nelle arterie non è sempre la stessa. La pressione massima viene esercitata quando il cuore esercita la funzione di pompa. Fra due battiti, quando il cuore riposa, la pressione precipita al suo livello minimo.

Come viene misurata la pressione sanguigna?

- Sia la pressione minima che la massima sono importanti per le arterie; i medici chiamano il valore massimo “pressione sistolica” e il valore minimo “pressione diastolica”. Una pressione arteriosa normale dovrebbe essere inferiore a 140/90.





- La pressione arteriosa dipende dalla forza di contrazione del ventricolo sinistro che agisce come una pompa intermittente e dalle proprietà elastiche dell'apparato arterioso.



- Durante la sistole il ventricolo si svuota e spinge una certa quantità di sangue nell'aorta, la quale si distende per accoglierlo, in tale fase si registra nelle arterie un picco di pressione (pressione massima o sistolica). Alla fine della sistole il ventricolo sinistro si rilascia e si riempie di sangue (diastole), in tale fase la pressione nelle arterie cala e il valore più basso (pressione minima o diastolica) è raggiunto subito prima della nuova contrazione

Ipertensione arteriosa

- Si definisce ipertensione arteriosa uno stato costante, non occasionale, in cui la pressione arteriosa è elevata rispetto ai valori considerati normali. Solitamente si dice che una persona è ipertesa se la pressione arteriosa massima è uguale o superiore a 140mmHg e/o la minima superiore a 90 mmHg. Tali limiti di normalità sono uguali per gli individui adulti, indipendentemente dall'età e dal sesso.



Classificazione della pressione sanguigna

Ottimale	<120	<80
Normale	120-129	80-84
Normale elevato	130-139	85-89
Ipertensione di Grado 1 (lieve)	140-159	90-99
Ipertensione di Grado 2 (moderata)	160-179	100-109
Ipertensione di Grado 3 (grave)	>180	>110
Ipertensione sistolica isolata	>140	<90

Ipertensione arteriosa

- L'ipertensione costituisce un importante sovraccarico per il cuore ed il sistema circolatorio. Infatti, il cuore deve fare uno sforzo maggiore per pompare il sangue nelle arterie. Se l'ipertensione persiste per lungo tempo, si possono manifestare malattie del cuore e delle arterie che provocano danni come l'ictus cerebrale, lo scompenso cardiaco e l'insufficienza renale, malattie che si possono manifestare anche in persone con pressione arteriosa ben controllata, ma molto meno frequentemente. Quindi l'ipertensione va prevenuta e curata, senza aspettare di avere sintomi particolari.

Ipertensione arteriosa

- Importante è verificare se vi è un costante aumento della pressione arteriosa, in quanto la pressione può andare incontro a variazioni anche rilevanti nel corso della giornata senza per questo assumere un significato patologico. La pressione sia minima che massima tendono ad essere maggiori al mattino mentre si riducono durante il sonno.

Iperensione arteriosa

- Esistono due tipi di ipertensione arteriosa: una detta “essenziale” e una “secondaria”. Nel primo caso non esistono cause ben definite mentre nel secondo vi sono malattie renali o tumori alla base dell’insorgenza dell’ipertensione. (in tali casi curando la causa principale del problema anche la pressione arteriosa tornerà nella norma)
- I meccanismi che conducono ad un aumento della pressione arteriosa sono:
 - un restringimento delle arterie;
 - un maggiore volume di sangue che circola nelle arterie;
 - un aumento della velocità e della potenza del battito cardiaco.

Ipertensione arteriosa

- Fra i fattori predisponenti allo sviluppo di ipertensione vi sono il consumo eccessivo di sale nella dieta, l'obesità, il diabete mellito. Vi è anche una predisposizione genetica ereditata da uno o entrambi i genitori.

Ipertensione arteriosa: fattori predisponenti

- *Fattori di rischio Controllabili*

- • Obesità
- • Elevato consumo di sodio (sale)
- • Fumo
- • Elevato consumo di alcool
- • Scarsa attività fisica
- • Stress
- • Contraccettivi orali (pillola anticoncezionale)

- *Fattori di rischio Non controllabili*

- • Razza (la razza nera tende a sviluppare ipertensione con maggiore frequenza rispetto alla razza bianca)
- • Ereditarietà (la tendenza ad avere la pressione alta si trasmette dai genitori ai figli)
- • Età (gli uomini tendono a sviluppare ipertensione tra i 35-50 anni, le donne dopo la menopausa)

Cosa c'è di negativo nell'ipertensione arteriosa?

- Quando la pressione arteriosa diventa troppo alta e persiste nel corso del tempo può danneggiare le arterie e gli organi interni come il rene, il cuore, il cervello. Inoltre l'ipertensione conduce il cuore ad un superlavoro e comporta delle modifiche cardiache negative.

Cosa c'è di negativo nell'ipertensione arteriosa?

- Una parte del danno causata dalla pressione alta è data dall'ispessimento a livello dell'endotelio dell'arteria; quando ciò avviene è più facile che grassi e colesterolo si insedino nelle pareti delle arterie, arrivando a ostruirle.

Cosa c'è di negativo nell'ipertensione arteriosa?

- I principali disturbi causati dall'ipertensione arteriosa sono mal di testa, confusione, ronzii auricolari, perdita di sangue dal naso, visione di mosche volanti o lampi scintillanti.

Cosa c'è di negativo nell'ipertensione arteriosa?

I principali organi colpiti dai danni dell'ipertensione detti organo-bersaglio sono: cuore, reni, cervello e arterie. A livello cardiaco ci può essere ingrossamento del ventricolo sinistro, malattia coronarica, scompenso cardiaco e aritmie. A carico del cervello si può verificare un ictus. Nel rene si può creare insufficienza funzionale mentre nelle arterie possono comparire alterazioni aterosclerotiche

Cosa c'è di negativo nell'ipertensione arteriosa?

- Se l'ipertensione non viene individuata e curata in modo adeguato, essa può causare:
 - un ispessimento (ipertrofia) delle pareti del ventricolo sinistro, che può provocare uno scompenso cardiaco;
 - la comparsa di aneurismi nei vasi sanguigni del cervello, che possono causare un ictus cerebrale;
 - un restringimento delle arteriole renali, che può provocare insufficienza renale.
 - un'accelerazione del processo di sclerosi delle arterie, in particolare delle coronarie.
 - un'aumentata incidenza di aritmie (extrasistoli, fibrillazione atriale)

IPERTENSIONE

Complicanze cerebrali

Emorragia cerebrale

Ictus/TIA

demenza

Complicanze cardiache

Iptrofia ventr sx

Infarto, angina

Scompenso cardiaco

Complicanze retiniche

Emorragia ed edema della papilla

Complicanze vascolari

Anuerisma dissecante

Placche aterosclerotiche

Complicanze renali

Nefrosclerosi

Insuff renale

Cosa vuol dire avere la pressione alta?

- Avere la pressione alta non significa essere malati ma avere una condizione che può far ammalare se non si pongono dei provvedimenti. L'ipertensione non trattata significa rischio aggiuntivo di infarto cardiaco o ictus.

Dati sull'ipertensione arteriosa

- L'ipertensione arteriosa è una malattia molto diffusa in tutti i paesi industrializzati, in Italia si calcola che vi siano più di 10 milioni di persone ipertese. L'ipertensione arteriosa può decorrere per lungo tempo senza dare alcun disturbo ma se non viene trattata adeguatamente può condurre a gravi conseguenze in particolare per l'apparato cardiovascolare.

Cosa fare se si trova la pressione alta?

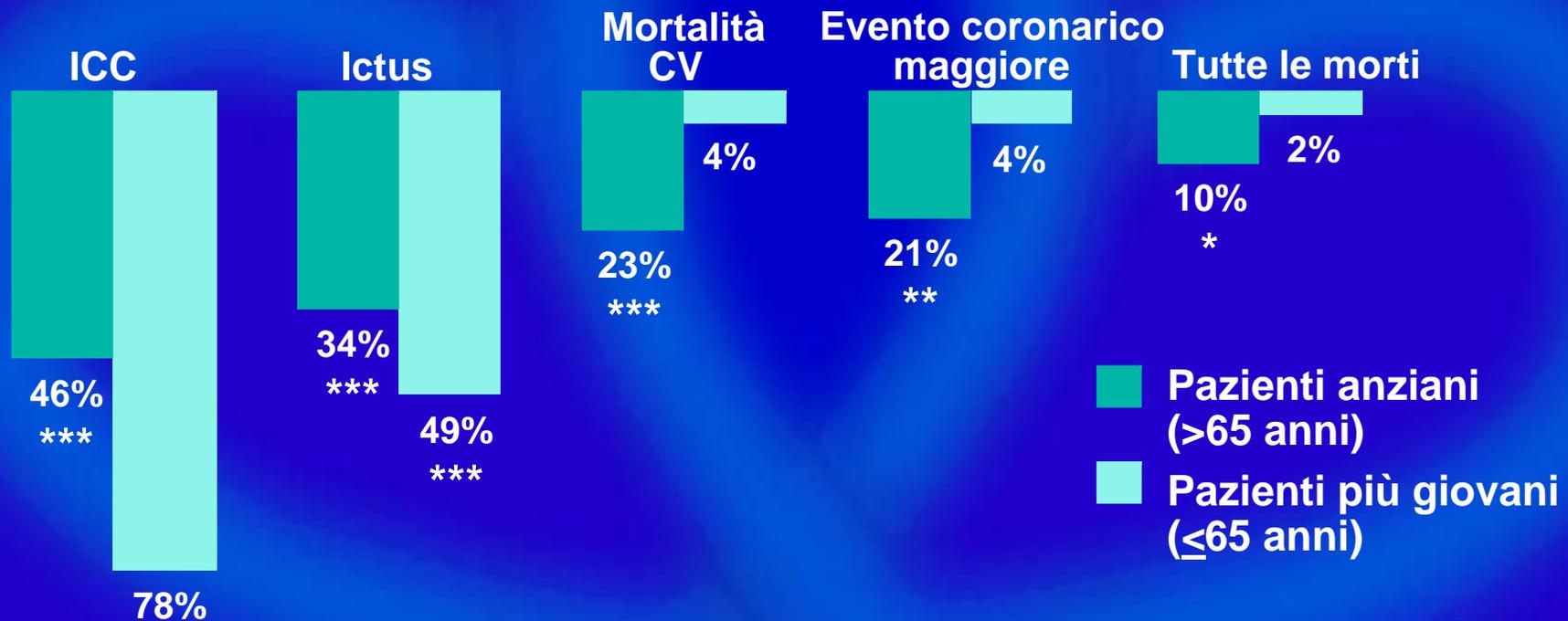
- Se la pressione è uguale o superiore a 140/90mmHg ci si deve sottoporre ad una visita medica accurata e successive indagini. Gli obiettivi sono quelli di valutare il reale stato ipertensivo e valutare gli eventuali effetti della pressione elevata sui vari organi

Bisogna trattare l'ipertensione arteriosa?

- Sicuramente la pressione arteriosa va trattata in qualunque caso in quanto anche quella lieve danneggia le arterie. Alcune persone controllano la loro ipertensione semplicemente modificando la dieta o con l'esercizio fisico ma per altre non può essere sufficiente e per cui devono assumere una terapia farmacologica.

Il trattamento dell'ipertensione riduce la morbilità e la mortalità cardiovascolare

Riduzione del rischio relativo (%) nella meta-analisi degli studi clinici controllati



Come trattare l'ipertensione arteriosa

- Dopo una valutazione della gravità dell'ipertensione arteriosa, degli altri fattori di rischio e dei danni sugli organi bersaglio si deciderà quale sarà la terapia adatta a quel paziente. Non tutti gli ipertesi hanno bisogno di cure farmacologiche e i farmaci vanno scelti in base alle caratteristiche del paziente stesso.

Come trattare l'ipertensione arteriosa

Controllo dietetico

- Evitare il sale in eccesso
- Evitare cibi salati
- Dieta ipocalorica
- Dieta ricca di frutta e verdura
- Abolizione alcool



Abolizione fumo



Come trattare l'ipertensione arteriosa

- **Esercizio fisico**
 - Esso serve a mantenere il cuore “in forma”. Dovresti consultare il medico per sapere quale programma di attività fisica sia più adatto a te. L'obiettivo più comunemente stabilito per un sano esercizio fisico per il cuore è di 20 minuti di esercizio moderato per tre volte alla settimana

Come trattare l'ipertensione arteriosa

- Perdere peso in eccesso
 - L'essere sovrappeso può peggiorare l'ipertensione. Il corpo ha più bisogno di sangue in circolo cosicché il cuore deve lavorare di più. Chiedi consiglio al tuo medico sulla dieta e sui programmi di esercizio da effettuare per dimagrire

Come trattare l'ipertensione arteriosa

- Controllo farmacologico
 - I farmaci per controllare l'ipertensione funzionano in modi diversi, solitamente fanno rilassare le arterie o evitano che il cuore pompi troppo forte
 - Le categorie di farmaci più usate sono i diuretici, i betabloccanti, gli ACEinibitori, i calcioantagonisti e gli inibitori recettoriali dell'angiotensina.
 - Solitamente i farmaci devono essere assunti con regolarità durante tutta la vita