

a cura di
Dr Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

1'Ora della Salute

Chiedete allo specialista
Inviate le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



Ipertensione arteriosa: un killer silenzioso

Hai mai misurato la tua pressione arteriosa?
Potresti essere uno dei circa 15 milioni di italiani affetto da ipertensione arteriosa e non lo sai. Solo la metà delle persone che hanno pressione alta, ne sono consapevoli.

Questa malattia è responsabile del 13% di tutti i decessi nel mondo ma, in molti casi, è diagnosticata tardi e non adeguatamente trattata. La chiamano il **“killer silenzioso”** perché accorgersi della sua presenza non è facile. Nemica del cuore, la pressione alta, pur essendo una compagna indesiderata può farci compagnia per anni senza dare alcun segnale forte della sua presenza. Finché poi ci si accorge improvvisamente di essere dei soggetti “a rischio” ed ipertesi. E così l’ipertensione lavora indisturbata e provoca danni a diversi organi (scompenso cardiaco, infarto, ictus ecc). Pericoli che potrebbero essere ridotti del 30-40% curando l’ipertensione.

Si è **ipertesi** quando i valori pressori misurati più volte nella stessa visita ed in visite successive (2 o 3) sono **uguali o superiori a 140/90 mmHg** : in questi casi si parla di ipertensione arteriosa, mentre la pressione ottimale è quella con parametri al di sotto di 120 e 80.
Il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari cresce con l’aumentare dei valori pressori. Un soggetto con valori di pressione sistolica di 120 mm Hg (considerati assolutamente normali) ha comunque un rischio cardiovascolare leggermente superiore a chi presenti una pressione sistolica di 110 mm Hg.

I gradi di ipertensione
Esistono vari gradi di ipertensione, questa tabella dell’Organizzazione Mondiale della Sanità può aiutare a capire meglio qual è la vostra situazione

Categoria	Pressione arteriosa in mm Hg	
	Sistolica	Diastolica
Ottimale	< 120	< 80
Normale	< 130	< 85
Normale – alta	130 – 139	85 – 89
Ipertensione di Grado 1 borderline	140 – 149	90 – 94
Ipertensione di Grado 1 lieve	150 – 159	95 – 99
Ipertensione di Grado 2 moderata	160 – 179	100 – 109
Ipertensione di Grado 3 grave	≥180	≥110
Ipertensione sistolica isolata borderline	140 – 149	< 90

Basta un solo riscontro di valori alti di pressione per dire che una persona ha l’ipertensione arteriosa?

Dipende dal valore di pressione riscontrato: se ad esempio la massima è 170 mmHg o più, e/o la minima 110 mmHg o più, bastano un paio di misurazioni per definire una persona come ipertesa (*essere ipertesi significa appunto avere la pressione alta, e non essere nervosi, come spesso viene equivocato*) e per iniziare senza troppi indugi una cura farmacologica. Se invece i valori di pressione eccedono di poco il limite di 139/89 sono necessarie ulteriori misurazioni da effettuare in diverse visite per vedere se i valori elevati si confermano e definire così il soggetto iperteso

Ho scoperto di essere iperteso cosa fare?

L’ipertensione non costituisce un’emergenza, salvo rari casi.
Se hai rilevato valori anormali di pressione arteriosa, non fare da te, ma rivolgiti al medico che deciderà le opportune indagini diagnostiche ed eventuale terapia farmacologica. I farmaci sono spesso necessari e vanno sempre associati ad un corretto stile di vita. Curare l’ipertensione arteriosa è semplice, ma impone una rigorosa osservanza della terapia. Una diagnosi precoce ed un trattamento appropriato e continuo consentono di prevenire complicanze gravi e di vivere una vita normale. Non è facile? Beh, sempre meglio fare una cosa che sembra sgradita che preparare il campo per successivi **drammatici eventi cardiovascolari!**

Posso misurare a casa la mia pressione?

L’**automisurazione domiciliare della pressione** arteriosa, è diventata un importante complemento alla misurazione effettuata dal medico, e si è dimostrata utile per rendere più efficace la diagnosi di ipertensione arteriosa e la valutazione del trattamento antiipertensivo.
Il vantaggio principale dell’automisurazione della pressione arteriosa è che essa è esente dall’**“effetto camice bianco”** in base al quale la pressione che il medico misura in ambulatorio è spesso caratterizzata da un rialzo pressorio generato dall’emozione che colpisce il paziente al momento della visita medica. La pressione automisurata è immune da questo fenomeno e ciò spiega perché le pressioni misurate a domicilio sono in media più basse. E’ facile da apprendere e da usare e consente, se bene applicata, di ridurre il numero di visite mediche con un notevole risparmio di tempo sia per il medico che per il paziente.
Solo il medico ha la facoltà di stabilire quali e quanti farmaci sia necessario assumere per il controllo dell’ipertensione, ma il paziente dà un aiuto decisivo nella scelte terapeutiche annotando i valori su un diario e riportandoli durante la visita di controllo. Il controllo **non dovrebbe diventare un’ossessione** (è sufficiente, di solito, misurare 2-3 volte la settimana) ed è bene concordare con il medico curante frequenza e periodi nei quali effettuare le misurazioni.

E’ importante che la misurazione della pressione arteriosa a domicilio avvenga nel rispetto di due principi fondamentali:

- 1 l’uso di strumenti affidabili, basati sull’uso di procedure di validazione raccomandate da Comitati Scientifici Internazionali.
- 2 il rispetto delle seguenti regole per una corretta misurazione:



- rimanere seduti per alcuni minuti in una stanza silenziosa prima della misurazione ;
- prima dell’applicazione del bracciale rimuovere tutti gli indumenti che costringono il braccio. Durante la misurazione bisogna stare seduti e tenere il braccio all’altezza del cuore
- usare un bracciale adeguato alle dimensioni del braccio
- la prima volta misurare la pressione arteriosa in entrambe le braccia per identificare possibili differenze dovute a patologie periferiche vascolari; eventualmente prendere come riferimento il valore più elevato
- ripetere la misurazione per 2-3 volte a distanza di 1-2 minuti e calcolare la media. Nella prima misurazione la pressione potrebbe infatti salire a causa dell’ansia con conseguente reazione d’allarme.

- impiegare strumenti validati;
- impiegare strumenti di misurazione semiautomatici piuttosto che sfigmomanometri a mercurio per non incorrere in errori di percezione dei toni durante la misurazione;
- i valori possono essere diversi tra le varie misurazioni in ragione delle oscillazioni spontanee della pressione;
- evitare un eccessivo numero di misurazioni e assicurarsi che alcune di esse siano eseguite prima di assumere la terapia per ottenere informazioni sulla durata dell’effetto del trattamento;
- considerare che i valori di pressione rilevati a livello domiciliare sono ridotti rispetto a quelli misurati in ambulatorio. I valori di 140/90 mmHg considerati come soglia “critica” per la pressione misurata dal medico, corrispondono a 135/85 mmHg per la pressione automisurata a domicilio.
- riportare al medico una chiara documentazione

ne dei valori pressori misurati e se possibile anche della frequenza cardiaca ed evitare di automodificare gli schemi di terapia.

Sono disponibili apparecchi per l’automisurazione della pressione arteriosa che offrono, al paziente, la possibilità di misurarsi facilmente la pressione arteriosa al proprio domicilio. Si tratta in generale di apparecchi che forniscono una misurazione attendibile, ma non tutti hanno superato il vaglio dei criteri proposti da diverse Società Scientifiche. Indicazioni precise sugli apparecchi di misurazione approvati per l’uso domestico sono reperibili sul sito internet <http://www.dablededucational.org/> che contiene specifiche ed aggiornate informazioni sulla validazione degli apparecchi per automisurazione domiciliare della pressione arteriosa. Esistono anche dispositivi che effettuano la rilevazione della pressione al polso o al dito della mano: essi sono in linea di massima **poco attendibili**, salvo rare eccezioni, e non sono attualmente consigliati.