

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Nel Centro Medico Olympus l'ambulatorio per la diagnosi e cura dell'ipertensione arteriosa si avvale della consulenza della Dott.ssa Alessandra Sturani e del Dott. Ezio Degli Esposti e della collaborazione di valenti professionisti cardiologi, diabetologi, nutrizionisti. Data la rilevanza del fenomeno e dei rischi connessi abbiamo rivolto specifici quesiti al Dr. Ezio Degli Esposti al fine di favorirne la conoscenza

CHE COS'È LA PRESSIONE ARTERIOSA?

La pressione arteriosa misura la forza con la quale il sangue preme contro la parete dei vasi (arterie). La pressione arteriosa è registrata come pressione arteriosa sistolica o massima e pressione arteriosa diastolica o minima e si misura in millimetri di mercurio (es. 130/80 mm Hg).

CHE COS'È L'IPERTENSIONE ARTERIOSA?

Si parla di ipertensione arteriosa quando i valori di pressione sistolica sono uguali o superiori a 140 mm Hg e/o i valori di pressione diastolica sono uguali o superiori a 90 mm Hg in più misurazioni effettuate in più occasioni. Poiché la pressione arteriosa varia continuamente durante il giorno in funzione di sforzi fisici, stress emotivi ecc., la misurazione della pressione deve essere effettuata in condizioni di riposo, in posizione seduta e ripetuta almeno due volte nel corso della visita. Se la media dei valori della pressione risulta essere alta, il medico curante le consiglierà di ricontrollare la pressione: quando e quante volte dipenderà dalle sue condizioni cliniche e dai valori di pressione riscontrata. Il medico curante porrà la diagnosi di ipertensione arteriosa qualora i successivi controlli confermassero valori di pressione arteriosa elevata.

QUALI SONO I SINTOMI DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA?

La maggior parte delle persone con ipertensione arteriosa non avverte alcun disturbo ed è per questo che l'unico modo per sapere se si ha la pressione alta è misurarla. Nei rari casi in cui la pressione aumenta rapidamente raggiungendo valori molto elevati (220/120 mm Hg) si possono presentare i seguenti sintomi: cefalea, stato di confusione, malessere generale, disturbi visivi, sonnolenza.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'IPERTENSIONE ?

L'ipertensione è molto frequente: un individuo su quattro (tre su quattro oltre l'età di 65 anni) presenta elevati valori pressori (pressione arteriosa > 140/90 mm Hg, > 130/80 mm Hg in presenza di diabete mellito e/o nefropatia). Nel 90% dei casi la causa non è determinabile e questo tipo di ipertensione è conosciuta come ipertensione essenziale.

Alcuni stili di vita e fattori genetici possono contribuire allo sviluppo dell'ipertensione essenziale:

invecchiare, essere di sesso maschile, avere un parente di primo grado iperteso, essere sovrappeso, eccedere nell'apporto di alcool, liquerizia e di sale, eccedere nell'uso di antinfiammatori, analgesici, droghe, fumare, essere sedentari.

In pochi soggetti la causa può essere identificata (malattia renale, malattia dei surreni, uso di contraccettivi orali); questo tipo di ipertensione è chiamata secondaria e può guarire rimuovendo la malattia che la causa.

QUALI SONO GLI ESAMI DA FARE?

Nella maggior parte dei pazienti ipertesi è sufficiente effettuare un esame dell'urina, un prelievo di sangue per il dosaggio di colesterolo (totale, HDL, LDL), trigliceridi, glucosio, elettroliti, creatinina, acido urico, emocromo ed un ECG per valutare se la pressione ha già fatto dei danni e per escludere una

forma di ipertensione secondaria. Se il risultato di questi esami dovesse far sospettare una ipertensione secondaria o la presenza di danni è opportuno rivolgersi ad un centro specialistico per effettuare gli esami necessari.

QUANDO CONSULTARE LO SPECIALISTA?

È utile consultare uno specialista nel caso di:

- sintomi ed esami orientativi di ipertensione secondaria
- ipertensione severa: pressione sistolica maggiore o uguale a 180 mm Hg e/o pressione diastolica maggiore o uguale a 110 mm Hg
- ipertensione resistente cioè pressione sistolica maggiore o uguale a 140 mm Hg e/o pressione diastolica maggiore o uguale a 90 mm Hg nonostante l'uso di tre farmaci.

- ipertensione associata a malattie sistemiche quali insufficienza renale, diabete mellito o a segni di danno d'organo

QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELL'IPERTENSIONE?

È importante non ignorare l'ipertensione in quanto causa, se non controllata, danni a cuore, reni, cervello, e vasi; in generale, più alti sono i valori della pressione arteriosa e più alto è il rischio di avere un ictus o un infarto o di andare incontro a una insufficienza renale.

COME SI PUÒ ABBASSARE LA PRESSIONE ARTERIOSA?

Ci sono due modi con cui la pressione arteriosa può essere ridotta:

- modificando lo stile di vita (esercizio fisico, dieta, apporto di sale, ecc.)
- assumendo dei farmaci

La scelta fra i due tipi di trattamento dipende da diversi fattori quali i valori di pressione arteriosa, la presenza di altre malattie (es. diabete, insufficienza renale).

QUANDO L'IPERTENSIONE È CONTROLLATA?

Nella maggior parte degli ipertesi è sufficiente raggiungere e mantenere livelli di pressione sistolica inferiori a 140 mm Hg e di pressione diastolica inferiori a 90 mm Hg per ridurre il rischio di andare incontro ad un infarto o un ictus o di sviluppare una insufficienza renale. Tuttavia se oltre all'ipertensione coesistono condizioni quali diabete o malattia renale, è opportuno che il valore da raggiungere, per avere lo stesso beneficio, sia più basso.

QUALE - QUANTI FARMACI E PER QUANTO TEMPO?

Ci sono diversi tipi di farmaci antiipertensivi e va valutato quello più adatto considerando le eventuali esperienze passate con farmaci, caratteristiche fisiche quali età e sesso, malattie associate. Se un solo farmaco e le modifiche apportate allo stile di vita non sono, in grado di portare i valori pressori ai livelli desiderati, un secondo, un terzo ed eventualmente un quarto farmaco verrà aggiunto; poiché i farmaci fanno il loro effetto non prima di 20-30 giorni, la valutazione della loro efficacia dovrebbe essere fatta non prima di un mese. Una volta raggiunto il controllo della pressione è utile un controllo ogni 3-6 mesi per confermare la raggiunta normotensione.

Ci sono poche situazioni nelle quali è opportuno ridurre o sospendere le medicine per la pressione (diarrea, febbre elevata, ecc.) ed è comunque sempre opportuno consultare il medico prima di apportare modifiche.

PRESTAZIONI DEL CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO OLYMPUS

- **Ambulatori Specialistici:** Cardiologia, Otorinolaringoiatria, Oculistica, Med. Interna, Ortopedia, Chir. plastica, Medicina dello Sport, Ostetricia Ginecologia, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Fisiatria, Urologia, ecc.
- **Riabilitazione:** Vasca Idroterapia, Tecarterapia, Esame postura, Onde d'urto, Metodo Mezieres, Riabilitazione pelvica (per incontinenza e stipsi) ecc.
- **Diagnostica:** Risonanza Magnetica total body a magnete aperto, Ecografie, Ecocardioppler, Radiologia convenzionale, Mappatura dei nei in epiluminescenza, Gastroscoopia, Colonscoopia, Amniocentesi, Duo Test, Duo Pap, ecc.
- **Medicina non convenzionale:** Agopuntura, Omeopatia, Fitoterapia, Osteopatia

Il centro che si prende cura di te