CALENDARIO ANNUALE

5 campagne di prevenzione cardiovascolare **per il benessere del tuo cuore**

MAGGIO GIUGNO 2013 — 1 — PRESSIONE

LUGLIO AGOSTO 2013 — 2 — CALDO

SETTEMBRE NOVEMBRE 2013 — 3 — PRESSIONE

DICEMBRE 2013 FEBBRAIO 2014 — 4 — METABOLISMO

MARZO APRILE 2014 — 5 — MOVIMENTO

Questa farmacia sostiene l'Associazione Onlus
Farmacia Amica del Cuore
www.farmaciamicadelcuore.org

Timbro farmacia

FARMACIA Dott. BARBERIS
Piazza Nassiriya, 3
Tel. 0172.58410
12040 SANFRE' (CN)
Partita IVA 09104650016

RSB Italia

IL MIO CALENDARIO AMICO DEL CUORE

Questa farmacia è amica del cuore

Un anno di informazioni importanti
per il benessere **del tuo cuore**

in collaborazione con

Ridurre il rischio con pochi controlli periodici

Sia che abbiamo preso "cattive abitudini" o riscontrato un'alterazione della pressione arteriosa, della glicemia o semplicemente della resistenza fisica, **abituarsi ad effettuare regolarmente poche e semplici misurazioni può aiutare a ridurre il rischio cardiovascolare.** Comunicare regolarmente i valori al proprio medico, gli permetterà di valutare meglio il nostro stato di salute e di effettuare più velocemente una diagnosi e l'eventuale prescrizione di una terapia personalizzata.

17 maggio 2013
GIORNATA MONDIALE DELL'IPERTENSIONE

La pressione arteriosa è la forza che il sangue, spinto dal cuore, esercita sulle pareti dei vasi. Dipende dal ritmo e dalla forza di contrazione del cuore, dalla quantità di sangue e dalla resistenza che i vasi oppongono al flusso sanguigno. Una pressione troppo alta (superiore a 135/85 mmHg) può indicare un eccessivo lavoro del cuore e aumentare il rischio di eventi cardiovascolari come infarto e ictus. In Italia, circa 1 persona su 4 soffre di ipertensione e solo poche ne sono consapevoli o riescono a tenere la pressione adeguatamente sotto controllo. Il monitoraggio della pressione è particolarmente importante per le persone ad alto rischio (diabetici, cardiopatici, donne in gravidanza e, in generale, tutti dopo i 40 anni di età). Mentre la frequenza cardiaca è il numero dei battiti per minuto, il ritmo è la cadenza dei battiti stessi, che può essere regolare (ritmo sinusale) o irregolare (aritmia). Le aritmie devono essere monitorate perché possono dar luogo, in certi casi, ad aritmie complesse, fino anche all'arresto cardiaco.

PRESSIONE MAGGIO - GIUGNO 2013 • SETTEMBRE - NOVEMBRE 2013

La progressiva riduzione della temperatura favorisce l'incremento della pressione arteriosa. La possibilità di monitorare pressione e frequenza cardiaca a casa permette di avere sempre sotto controllo questi parametri vitali e di poter allertare prontamente il nostro medico in caso di irregolarità. Inoltre, studi clinici dimostrano che la misurazione della pressione a casa permette di avere valori più rispondenti alla realtà, perché non alterati da quella piccola ansia, del tutto normale, che si ha quando si è davanti al medico (la cosiddetta ipertensione da camice bianco). In questo modo, se l'ipertensione c'è, il nostro medico potrà valutarla sulla base di dati reali e dare la corretta terapia. Gli strumenti per la misurazione della pressione hanno un compito importante: devono essere clinicamente validati e raccomandati dalle principali società scientifiche.

PREVENZIONE

Il valore della pressione varia continuamente durante la giornata: aumenta con stress fisico (camminando, salendo le scale) con le emozioni, con il freddo e in presenza di sintomi (in particolare il dolore) mentre si riduce con il riposo e il sonno. Con abitudini di vita corrette è possibile "migliorare" l'ipertensione: fin da giovani è consigliabile seguire alcune semplici regole di comportamento. Avere un'alimentazione sana, in particolare:

- **Limitare il consumo del sale:** per le necessità quotidiane è sufficiente la quantità di sale già contenuta naturalmente negli alimenti;
- **Mangiare frutta e molta verdura:** frutta e verdura sono ricche di elettroliti (in particolare potassio e magnesio) e di vitamine;
- **Mangiare in quantità proporzionale al tipo di vita che si conduce:** un impiegato non consuma le stesse calorie di un muratore;
- **Non eccedere nel consumo di caffè ed alcol:** entrambi in piccole dosi non sono dannose per l'organismo, ma in grandi quantità hanno l'effetto opposto;
- **Praticare regolarmente attività fisica.** Un'attività fisica di moderata intensità (bastano 30 minuti di cammino a passo svelto al giorno) svolta con regolarità aiuta a mantenere la pressione arteriosa a livello favorevole;
- **Non fumare. Tenere sotto controllo il peso.** Il sovrappeso ed ancor più l'obesità influenzano negativamente la pressione arteriosa;
- **Rilassarsi.** Quando si è arrabbiati, eccitati, impauriti, sotto stress, la pressione aumenta.

CURA

L'ipertensione arteriosa è uno dei più importanti fattori di rischio cardiovascolare e, se normalizzata, riduce drasticamente il rischio di eventi cardio-cerebro-vascolari; è fondamentale quindi iniziare una terapia idonea il prima possibile. Le evidenza epidemiologiche ci dicono che quasi mai è sufficiente un solo farmaco per tenere sotto controllo la pressione, anzi è alta la percentuale di pazienti che hanno bisogno di più di 2 farmaci. Inoltre l'ipertensione è una condizione caratterizzata da una grande dinamicità, pertanto una cura efficace in un dato momento può, per svariati motivi, non esserlo più nel tempo. E' quindi molto importante controllare periodicamente i valori pressori ma anche tutti quei parametri che possono indicare eventuali danni d'organo indotti dall'ipertensione. In particolare è consigliabile un controllo della pressione arteriosa (una volta a settimana); un elettrocardiogramma (1-2 volte all'anno); controlli dei principali parametri ematochimici e delle urine, in particolar modo la microalbuminuria (una volta all'anno).

SEGUICI SU

youtube facebook twitter app store

www.fadc.it