

Pressione arteriosa alta



Rapporto sulla salute

Visita il sito nyc.gov/health per consultare tutti i rapporti sulla salute.
Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.



Conoscere la propria pressione arteriosa

La misurazione della pressione arteriosa fornisce due valori. Questi sono indicati sotto forma di due numeri riportati uno al di sopra dell'altro. Puoi misurare la pressione dal tuo medico, in numerose farmacie o a casa.

115

Sistolica

Il valore della pressione nelle arterie quando il cuore pompa sangue

75

Diastolica

Il valore della pressione nelle arterie quando il cuore si rilassa tra un battito e l'altro

Inferiore a 120 e Inferiore a 80	Tra 120 e 139 oppure Tra 80 e 89	140 o superiore oppure 90 o superiore
Normale per la maggioranza delle persone	A rischio (prossimo a pressione alta)	Pressione arteriosa alta

La tabella in alto è utile per quanti **non** hanno mai saputo di avere la pressione alta. Se ti è stato detto che soffri di ipertensione, il tuo medico potrà aiutarti a stabilire un obiettivo alla tua portata.

La pressione arteriosa alta è pericolosa



1 newyorchese adulto su **4**
ha la pressione alta.

Molti altri newyorchesi hanno la pressione alta,
ma non lo sanno.

- La pressione arteriosa alta (ipertensione) è spesso trascurata, perché di solito **non presenta sintomi**. Può però provocare **ictus, infarto e morte precoce**.
- Controllare regolarmente la pressione ti permette di sapere se esiste un problema.
- I gruppi maggiormente esposti a ipertensione sono gli adulti di **65 anni e oltre**, i **neri** e gli **ispanici**.

Puoi prevenire/controllare la pressione alta



Cibi integrali, frutta e verdura sono gli alimenti ideali. Evita i cibi elaborati.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

Leggi le tabelle nutrizionali e prova a limitare la quantità di sodio (sale) a 2.300 mg al giorno.



Limita la quantità di alcolici che bevi.

Donne: Non più di 1 drink al giorno.
Uomini: Non più di 2 drink al giorno.



Fai movimento (camminare fa bene!) per almeno 30 minuti al giorno, cinque giorni alla settimana.



Smetti di fumare, perché il fumo aumenta il rischio di infarto e ictus.

Ogni giorno hai una nuova occasione per compiere una scelta sana. Non arrenderti! Perseguire questi obiettivi ti aiuta a condurre una vita più lunga e più sana.

Attenersi alle prescrizioni è importante

Prendi i farmaci che ti sono stati prescritti. Alcune persone smettono di prendere i farmaci per la pressione o saltano le dosi perché:



- Non si sentono malate.
- Sono preoccupate degli effetti collaterali.
- Temono di non poterseli permettere.
- La pressione arteriosa ha iniziato a migliorare.



Non saltare le dosi né interrompere l'assunzione dei farmaci. I farmaci possono ridurre il rischio di infarto e ictus.



Parla con il tuo medico e/o con il farmacista di fiducia se hai domande o dubbi.



Controlla regolarmente la pressione arteriosa. Se la tua pressione è sotto controllo, i farmaci stanno facendo effetto.

Risorse

Contatti



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Scopri gli strumenti per prevenire e ridurre la pressione alta

Visita il sito nyc.gov/health e cerca **high blood pressure** (pressione arteriosa alta)

Scopri come smettere di fumare

Visita il sito nyc.gov/health e cerca **NYC Quits** (Smettere a New York)

Ricevi i rapporti sulla salute più recenti

Visita il sito nyc.gov/health/pubs



Visita il sito nyc.gov/health per questo rapporto sulla salute e per altri materiali sanitari tradotti in altre lingue. Hai il diritto di ricevere i servizi nella tua lingua. Questi servizi sono gratuiti in tutti gli uffici e le cliniche del Dipartimento della salute della Città di New York.