

GIORNATA
INTERNAZIONALE
dell'**INFERMIERE**



APPUNTAMENTI DI EDUCAZIONE SANITARIA PER LA POPOLAZIONE

MAGGIO dalle 9.00
alle 12.00

16 **COMO**
presso Centro
Cardinal Ferrari
via C. Battisti 8

23 **CANTÙ**
presso Villa Calvi
Sala Rossi
via Roma, 8

30 **GRAVEDONA
ED UNITI**
Sala Conferenze
Ospedale Moriggia
Pelascini
Via M. Pelascini, 3

Per info: tel. 031.300218
www.ipasvicomo.it

APERTA AL PUBBLICO

PRESSIONE ARTERIOSA

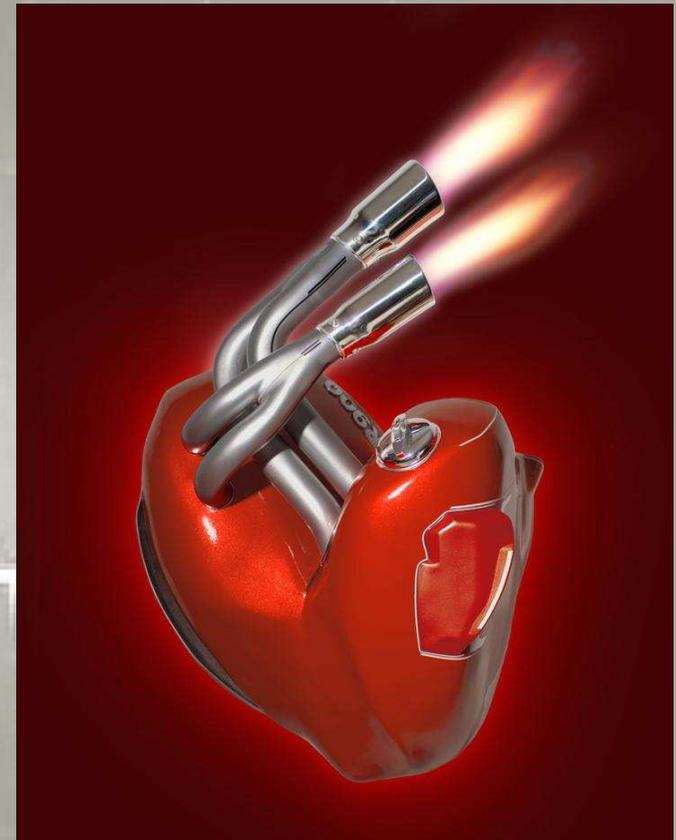
DIABETE

PRIMO SOCCORSO



METTIAMOCI IL CUORE

Il **CUORE** è il “**MOTORE**”
che permette al sangue di
circolare. Ci sono fattori
che aiutano il suo lavoro,
altri che lo ostacolano
facendolo affaticare
maggiormente!



Parliamo di pressione arteriosa...

La pressione si misura in millimetri di mercurio (mmHg)

Il valore della pressione è dato da due numeri:

- **il primo è la sistolica (massima)**
- **il secondo è la diastolica (minima)**



Nel corso della giornata la pressione può variare: gli sforzi, il freddo, le emozioni o il dolore l'aumentano..... il riposo e il sonno la diminuiscono

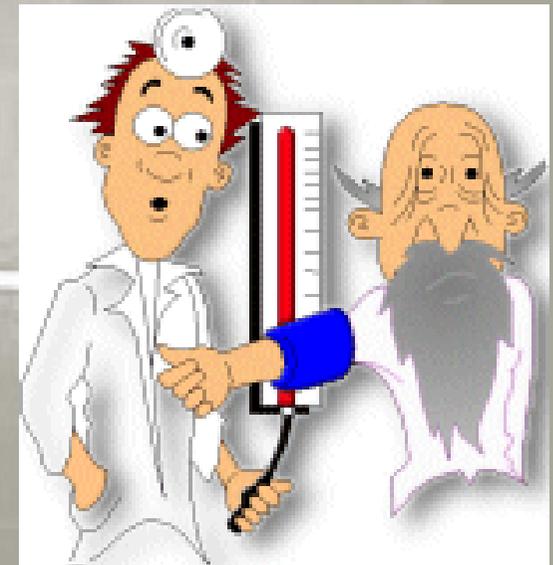
Conosci la tua pressione?

parliamo di ipertensione ...

si parla di ipertensione se hai
valori uguali o superiori a
140/90 mmHg

Una sola misurazione non fa
ipertensione...

Linee guida Europee (ESH e ESC 2007)



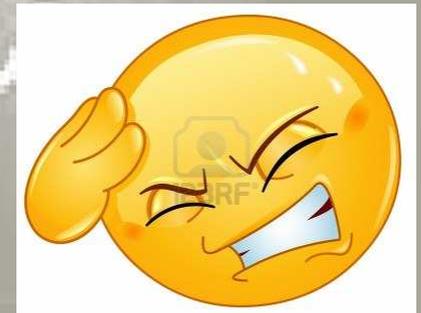
SINTOMI IPERTENSIONE



- *Irritabilità*
- *Insonnia*
- *Cefalea*
- *Epistassi (sangue dal naso)*
- *Difficoltà di concentrazione*



- *Gambe gonfie*
- *Dispnea dopo uno sforzo (fatica a respirare)*



- *Ronzii*
- *Vampate di calore...*

Se hai alcuni di questi sintomi vai dal medico o in farmacia per misurare la tua pressione

Fattori di rischio

Non
modificabili

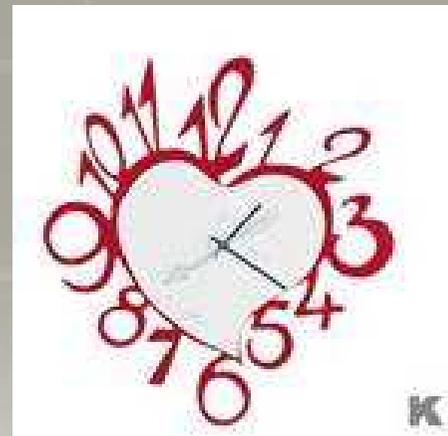
- *FAMIGLIARITA'*
per patologie
cardiovascolari
- *ETÀ*
- *SESSO*

Controllabili



SE SEI IPERTESO...

la pastiglia aiuta ma non basta

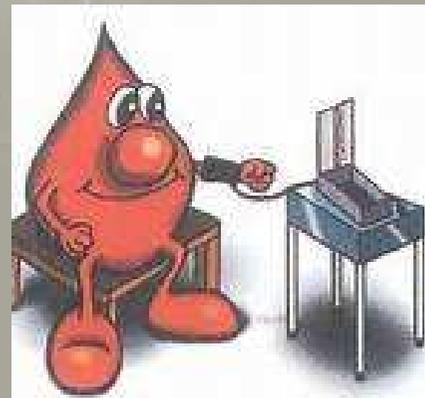


Assumi

regolarmente la terapia

Controlla la pressione

Adotta le buone abitudini



Le buone abitudini

Una dieta sana ed equilibrata (dieta mediterranea):

- alimenti a basso contenuto di sale e grassi
- dieta ricca di cereali, legumi, verdura e frutta

non abusare di liquirizia ...



Le buone abitudini

Un'attività fisica regolare... :



- previene l'obesità
- riduce lo stress
- riduce il rischio di infarto e ictus
- aumenta il colesterolo HDL (buono)

Le buone abitudini.....

- C'è un rapporto diretto tra il fumo e l'aumento della pressione arteriosa ... rinunciare al fumo non è facile, ma ci sono molti metodi per provarci ...
- Alcol senza eccessi... : un consumo eccessivo di alcolici può portare a ipertensione e danni cardiovascolari
- Stress: quando si è arrabbiati, eccitati, impauriti... la pressione aumenta.....

Rilassarsi aiuta la tua pressione...



Le buone abitudini...ti aiutano a
star bene con te stesso....



non è mai troppo tardi per migliorare lo stile di vita!