



La scheda salute

l'ipertensione



La Svizzera conta 1,5 milioni di ipertesi ovvero un adulto – uomo o donna – su quattro! Sebbene questa malattia asintomatica possa essere prevenuta e trattata, spesso i malati ignorano di esserne affetti mettendo a rischio la propria vita.

Come reagisce il corpo

L'ipertensione arteriosa è una malattia asintomatica che, se non curata, comporta il rischio di emorragia cerebrale, infarto del miocardio e insufficienza cardiaca o renale. Ecco perché è importante la prevenzione. Si raccomanda perciò di controllare regolarmente la pressione a partire dai 45 anni. Circa un terzo delle persone che presentano una pressione troppo elevata non è consapevole del proprio stato perché non si sottopone a regolare controllo.

Un altro terzo non prende sul serio questa diagnosi e l'ultimo terzo si cura. Da notare che le donne sono ormai più soggette degli uomini all'ipertensione (menopausa, pillola contraccettiva associata al fumo). Oltre a uno stile di vita poco adatto, devono essere messi in evidenza diversi fattori di rischio: età, sesso, precedenti familiari, sovrappeso...

Cosa potete fare

- Misurate e fatevi misurare la pressione arteriosa almeno una volta all'anno (in particolare dal farmacista o dal medico).
- Puntate su uno stile di vita sano: un'alimentazione equilibrata (sale con parsimonia) e ricca di frutta e verdura, consumo moderato di alcol (e non quotidiano), niente fumo.
- Praticate regolarmente un'attività fisica (muovetevi almeno 30 minuti al giorno per combattere, tra l'altro, il sovrappeso).
- Voltate le spalle allo stress e regalatevi momenti di tranquillità (yoga, relax, passeggiate nella natura...).
- Leggete 2 opuscoli pubblicati dalla Fondazione Svizzera di cardiologia, www.swissheart.ch: «L'ipertensione arteriosa» e «Donna & Cuore» (Guida per la donna che si prende cura della propria salute cardiaca). Per ordinare: docu@swissheart.ch o tel. 0900 553 144 (1,50 franchi/min).

Il consiglioplus

Il vostro farmacista è al vostro servizio per misurarvi regolarmente la pressione e offrirvi preziosi consigli personalizzati, generalmente senza appuntamento. In caso di lieve ipertensione, spesso basta diminuire o eliminare i fattori scatenanti (sedentarietà, fumo, sovrappeso...). Se è necessario un trattamento farmacologico, il medico deciderà quale o quali farmaci prescrivervi e nel giro di qualche mese adatterà il trattamento in funzione delle vostre effettive esigenze. Sarà allora opportuno seguire scrupolosamente le sue indicazioni per tutto il tempo necessario e, talvolta, per tutta la vita.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

