

Voglio ridurre la mia pressione arteriosa



Posso

- Mantenere il mio peso ideale.
- Sostituire il sale con delle spezie.
- Ridurre il consumo d'alcool.
- Svolgere attività che mi rilassano.
- Far misurare la pressione arteriosa una volta l'anno dal mio medico.

Se sono iperteso posso :

- Prendere i farmaci prescritti dal mio medico.
- Proseguire il trattamento finché il mio medico lo ritiene necessario.
- Misurare io stesso regolarmente la mia pressione arteriosa.





PRESSIONE ARTERIOSA

Che cos'è la pressione arteriosa?

É la forza esercitata dal sangue sulle pareti delle arterie.

Se questa forza è troppo grande io sono iperteso(a).

Qual è la pressione arteriosa ideale?

Essa non dovrebbe superare 135/85.

Se sono diabetico, la pressione non dovrebbe superare 130/80.

A cosa corrisponde il primo valore?

Alla pressione generata dalle mie arterie al momento della contrazione cardiaca.

É la pressione sistolica.

A cosa corrisponde il secondo valore?

É la pressione generata dalle mie arterie durante la fase di rilasciamento del cuore.

É la pressione diastolica.

Come tenere sotto controllo la mia pressione arteriosa?

Posso parlarne al mio medico curante.

Indirizzi utili

www.elips.ch

Fondazione svizzera di cardiologia

www.swissheart.ch

Tél. 031 388 80 80

Io voglio...io posso...io vado

