

INFORMAZIONI UTILI

L'**Ambulatorio Nefrologico per l'ipertensione** è situato al 2° Piano del Padiglione F dell'Ospedale San Bortolo, sopra al piano della Sezione Degenze dell'Unità Operativa di Nefrologia

È possibile contattare il Personale Infermieristico per la prenotazione delle visite o per qualsiasi altra informazione dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 11.30 al numero **0444 753197**

Per prenotare una **prima visita** è necessario contattare il numero verde del **CUP (800-403960)**

La possibilità di richiedere prenotazione o spostamento dell'appuntamento per le **visite di controllo** direttamente all'Ambulatorio è riservata solo a quei pazienti già noti almeno per una precedente visita eseguita presso l'Ambulatorio Ipertensione

Le **visite private** con i singoli Medici vanno prenotate direttamente al CUP o tramite il sito web

<https://icup.ulssvicenza.it>

Il pagamento avverrà esclusivamente tramite CUP e copia dell'avvenuto pagamento dovrà essere consegnata al Medico interessato al momento della visita

Per informazioni:

Tel. 0444 753197

Lun. - Ven. ore 9.00 - 11.30

Dipartimento di Nefrologia Dialisi e Trapianto Renale

Direttore: Prof. Claudio Ronco

Segreteria

Tel. 0444 753650 - Fax. 0444 753973
segreteria.nefrologia@ulssvicenza.it

Ambulatorio Nefrologico

Centro "**Maria Pia Rodighiero**"
per lo studio e la cura della

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Responsabile:

Dr. Massimo Milan

Il mercoledì di ogni settimana
ore 8.30 -12.30
(visite di controllo)
ore 14.30 -16.00
(prima visita)

Per informazioni:

Tel. 0444 753197

I fogli illustrativi della Unità Operativa di Nefrologia sono uno strumento di informazione per i pazienti ed i loro famigliari. Questa attività educativa è supportata dalla Associazione Amici del Rene di Vicenza, onlus



www.irriv.com



www.aarvi.org

L'Associazione Amici del Rene di Vicenza (AARVI) non ha fini di lucro (o.n.l.u.s.) ed è orientata allo sviluppo della informazione ed educazione sanitaria, alla promozione ed al supporto della ricerca scientifica clinica e di base delle malattie renali e delle terapie ad esse collegate.

A.A.R.V.I. onlus

presso Unità Operativa di Nefrologia / Prof. C. Ronco
Ospedale San Bortolo, Viale Rodolphi, 36100 Vicenza
Telefono 3475775902 - 0444 753949 - 0444 753869
Fax 0444 753949 - aarvionlus@virgilio.it

Regione del Veneto
Ulss 5 - Ulss 6 Vicenza
Dipartimento di Nefrologia
Dialisi e Trapianto Renale
Direttore: Prof. Claudio Ronco



Ambulatorio Nefrologico

Centro "**Maria Pia Rodighiero**"
per lo studio e la cura della

IPERTENSIONE ARTERIOSA



Unità Operativa di Nefrologia, Dialisi e Trapianto Renale
Ospedale Civile San Bortolo, ULSS 6 Vicenza

**Unità Operativa Certificata
ISO 9001**

www.nefrologiavicenza.it

COSA È LA PRESSIONE ARTERIOSA?

È la forza esercitata dal sangue sulle pareti arteriose durante la circolazione. La pressione **“MASSIMA”** o sistolica corrisponde al momento della contrazione cardiaca. La pressione **“MINIMA”** o diastolica corrisponde al momento di riposo del cuore.

COSA È L'IPERTENSIONE ARTERIOSA?

Quando la pressione massima è uguale o supera i 135 mmHg o la minima gli 85 mmHg la pressione è alta e potrebbe trattarsi di ipertensione arteriosa. Tuttavia il mantenimento di valori ancora inferiori (non superiori a 130 mmHg di pressione massima e 80 mmHg di pressione minima) è raccomandato se sono presenti malattie renali o diabete. Più alta è la pressione, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari

QUALI MALATTIE PUÒ CAUSARE ?

- Insufficienza renale • Ictus cerebrale • Infarto cardiaco
- Scempenso cardiocircolatorio • Fibrillazione atriale
- Sfiocamento/rottura dell'aorta
- Occlusione delle arterie degli arti inferiori

I NUMERI DELL'IPERTENSIONE IN ITALIA

CI SONO CIRCA 15 MILIONI DI IPERTESI IN ITALIA E SOLO 1 PERSONA SU 4 HA LA PRESSIONE BEN CURATA

Ogni anno 240.000 persone muoiono per malattie cardiovascolari dovute alla pressione alta.

L'ipertensione arteriosa è un problema che colpisce in Italia in media il 33% degli uomini e il 31% delle donne.

Nord Est: 37% degli uomini e 29% delle donne
(Veneto: 33% uomini - 28% donne)

Nord Ovest: 33% degli uomini e 29% delle donne

Centro: 31% degli uomini e 29% delle donne

Sud e Isole: 33% degli uomini e 34% delle donne

I FATTORI DI RISCHIO

Nella maggioranza dei pazienti la causa dell'elevazione pressoria è sconosciuta (ipertensione essenziale o primitiva), mentre sono noti alcuni fattori, oltre all'età, che aumentano le probabilità di essere ipertesi o di diventarlo.

- Uno o entrambi i genitori ipertesi
- Eccessivo consumo di sale
- Sovrappeso o obesità
- Sedentarietà
- Uso di farmaci o sostanze che possono aumentare la pressione (pillola contraccettiva, farmaci antinfiammatori, cortisonici, vaso-costrittori nasali, anfetamine, cocaina, etc.)

QUANDO E PERCHÉ PREOCCUPARSI

Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo.

SOLO LA MISURAZIONE REGOLARE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA PERMETTE DI DIAGNOSTICARE L'IPERTENSIONE E DI VERIFICARE L'EFFICACIA DELLA TERAPIA NELLA PREVENZIONE DELLE COMPLICANZE CARDIOVASCOLARI

COME PREVENIRLA

- Fai attenzione a non ingrassare; riduci il peso con la dieta e l'attività fisica se sei in sovrappeso o obeso
- Riduci l'assunzione di sale evitando i cibi salati e l'uso di sale a tavola
- Limita il consumo di alcool
- Fai attività fisica regolare (cammina a passo svelto o vai in bicicletta almeno 30 min. al giorno, almeno 4 volte la settimana)
- Mangia pesce e verdura
- Evita i cibi ricchi di grassi animali e di colesterolo
- Non fumare
- Limita il consumo di caffè ad un massimo di 2/3 tazzine al giorno

COME CURARLA

La cura dell'ipertensione è basata prima di tutto su un corretto stile di vita che tuttavia può non essere sufficiente. In questo caso è necessario consultare il medico che prescriverà una cura da seguire regolarmente. Solo in alcuni rari casi infatti la terapia antipertensiva potrà essere sospesa e sempre a giudizio del medico.

SE SEI IPERTESO E VUOI AGGIUNGERE ANNI ALLA TUA VITA DEVI CURARTI OGNI GIORNO IN MODO CONTINUATIVO

COSA FARE SE SEI IPERTESO

- Non sottovalutare la malattia
- Misura periodicamente la pressione per verificare che sia sotto controllo
- Impara il modo corretto di misurarla a casa e abituati a farlo regolarmente
- Segui scrupolosamente le indicazioni del medico
- Adotta uno stile di vita sano seguendo la dieta
- Fai regolare attività fisica
- Non fumare
- Prendi i farmaci tutti i giorni e agli stessi orari
- Non sospendere mai la terapia e non modificare la terapia senza il consenso del medico
- Sottoponiti ad una visita e ad un esame del sangue almeno una volta l'anno