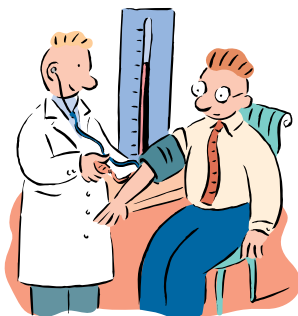


# CONSIGLI PER I PAZIENTI IPERTESI

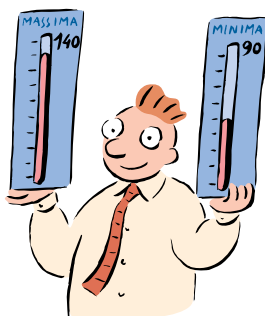
## Le cose da fare per combattere la pressione alta ed ottenere i migliori risultati con la terapia

### 1 Misurare periodicamente la pressione



La pressione varia in continuazione è quindi necessario misurarla più volte in diverse ore della giornata. Se sei emotivo misurala a casa, trascrivi i valori e mostrali al tuo medico.

### 2 Mantenere la pressione entro valori normali



Normalmente la pressione arteriosa non dovrebbe superare 140 mmHg di massima e 90 mmHg di minima. Una terapia adeguata può mantenere la pressione entro questi livelli.

### 3 Non avere paura di assumere i farmaci



Gli antiipertensivi sono privi di tossicità e in genere ben tollerati; gli effetti collaterali non devono spaventare perché si riducono con il tempo.

### 4 Seguire le indicazioni del medico per evitare le temibili complicanze



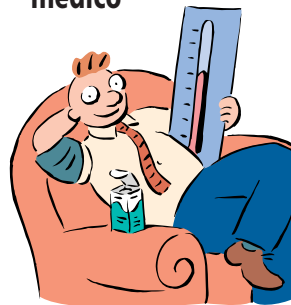
È l'unico modo per ridurre il rischio di ictus cerebrale, infarto cardiaco e insufficienza renale. Ricorda che la pressione impiega alcune settimane per normalizzarsi.

### 5 Non dimenticarsi le medicine



La terapia deve essere sempre presa all'orario consigliato. Ti possono aiutare alcuni "trucchi": tenere le medicine in vista, avere una scorta di emergenza o usare portapillole sonori.

### 6 Se hai dubbi o difficoltà rivolgiti sempre al tuo medico



Con questi semplici consigli la tua pressione si normalizzerà con il minor sforzo possibile.