

DAL NOSTRO LABORATORIO



Ipotensione

SCHEDA CONSIGLIO

 **GRILLI**
VIA DELLA LIBERTA', 70 | ORTONA (CH)

Ipotensione

È una condizione fisiologica caratterizzata da valori pressori sotto la norma a riposo.

In un soggetto adulto si identifica quando i livelli si mantengono al di sotto dei 90 (sistolica o massima)/60 (diastolica o minima) mmHg.

È meno diffusa dell'ipertensione ma non per questo è da trascurare.

Si aggrava nei periodi caldi ed è normalmente associata a stanchezza e a capogiri. È un disturbo che può colpire un'ampia fetta di popolazione indipendentemente dall'età, anche se certe fasce e determinate categorie risultano maggiormente interessate: **è più frequente nei soggetti di sesso femminile e in coloro che praticano sport a intensità medio-alta**, donne in gravidanza (soprattutto nei primi mesi), persone anziane e in particolare soggetti che assumono determinati farmaci come i diuretici, i beta-bloccanti e alcuni tipi di farmaci anti-depressivi.

Può essere legata anche a dei "difetti" cardiocircolatori come la diminuzione della gittata cardiaca o la diminuzione delle resistenze vascolari. **Può provocare forte affaticamento, capogiri, nausea, svenimento, vertigini e annebbiamento della vista.**



Consigli sullo stile di vita

- **Evitare il brusco passaggio** dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza.
- In caso di svenimento, distendere il soggetto con il capo leggermente sollevato e le gambe alte; **somministrando un bicchiere d'acqua, circa 250ml, può far risalire la pressione di 20mmHg.**
- Non alzarsi bruscamente dal letto ma **fermarsi in posizioni intermedie** (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.



Consigli alimentari

- Assicurarsi il corretto apporto di minerali e di vitamine.
- Aumentare l'introito di acqua durante i periodi molto caldi, **privilegiare frutta e verdura; assumere alimenti e integratori contenenti magnesio e potassio.**
- è richiesta **una quantità di acqua maggiore** anche in caso di febbre, vomito e diarrea, e in caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi).
- **Evitare pasti eccessivi**, sia per quantità che per qualità (grassi, cotture elaborate) dei cibi, perché una digestione troppo impegnativa riduce i livelli pressori.



complementi consigliati

