ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Milano, 18 novembre 2020 - Come gestire l'ipertensione arteriosa durante l'attuale pandemia di Covid-19 ed evitare problemi più gravi. Lo abbiamo chiesto al prof. Gianfranco Parati, Direttore Scientifico di IRCCS Istituto Auxologico Italiano e Direttore della U.O. di Cardiologia di Auxologico San Luca.

Che cos'è l'ipertensione arteriosa e perché è un fattore di rischio da tenere sempre monitorato?
L'ipertensione arteriosa è nota come killer silenzioso perché purtroppo può essere causa di gravi complicanze anche senza darci troppi disturbi, motivo per cui, spesso non ce ne preoccupiamo. Infatti l'ipertensione arteriosa è asintomatica nella maggior parte dei pazienti, e solo a volte può dare un po' di mal di testa, episodi di sangue dal naso, qualche volta ronzii alle orecchie o giramenti di testa, ma in genere nulla di preoccupante, a differenza di quando soffriamo di malattie con chiare manifestazioni cliniche come ad esempio una polmonite.

Va poi considerato che l'ipertensione arteriosa non è di per sé una malattia, ma è un fattore di rischio che però può portare a delle complicanze cardiovascolari gravi se non viene adeguatamente gestita. Sappiamo che nella popolazione generale circa il 34% sono ipertesi e se ci concentriamo sulla popolazione sopra i 65 anni, il 60- 63% delle persone sono ipertese.

*Prof. Gianfranco Parati*

Perché è importante occuparsi della salute del cuore anche durante la pandemia?
L'importanza di non dimenticarci del cuore in questo periodo di pandemia Covid-19 è sottolineata anche da una serie di dati pubblicati in Italia nel periodo della prima ondata, dati che ci indicano da un lato una significativa riduzione dei ricoveri in ospedale in cardiologia per infarto (circa il 30%), dall'altro un aumento della mortalità per infarto (circa il 33- 34%) e addirittura un aumento del 52% delle morti improvvise fuori dall'ospedale.

Cosa ci dicono questi dati? Che molte persone hanno sottovalutato i sintomi di alcuni problemi cardiaci oppure, pur essendone consapevoli, per paura di andare in ospedale e di contrarre l'infezione virale hanno ritardato l'accesso al pronto soccorso e al 118.

Molti hanno cercato di convincersi che un dolore al petto potesse essere un'indigestione invece che un infarto e purtroppo non intervenendo immediatamente nei tempi giusti sono arrivati a farsi vedere troppo tardi, quando il cuore era ormai danneggiato irreversibilmente.

Quindi anche in questo periodo in cui siamo preoccupati per il Covid-19, non dimentichiamoci del cuore, prestiamo attenzione ai segnali che il cuore ci manda e se abbiamo dei disturbi importanti che non passano dobbiamo avere il coraggio di contattare il nostro medico e se necessario chiamare il 118, per

avere un rapido intervento che ci possa chiarire l'entità e il tipo di disturbo.

Nonostante la pandemia da Covid-19 abbiamo degli ospedali dedicati che ancora danno assistenza al cuore, i cosiddetti “Hub cardiologici”, e chiamando il 118 gli operatori sanitari forniscono indicazione sulla loro localizzazione a seconda della zona di residenza di ciascuno di noi.

Quali sono i campanelli d’allarme che non vanno sottovalutati?
Misurare la pressione arteriosa con regolarità. Se la troviamo ripetutamente elevata (mai spaventarsi per una sola misurazione isolata!), questo può essere il primo campanello d'allarme che ci segnala la necessità di approfondire il problema ed eventualmente intervenire.

È quindi fondamentale tenere la nostra pressione monitorata anche in periodo di pandemia Covid-19, soprattutto se ci è già stata diagnosticata una ipertensione arteriosa e se la stiamo curando, per cercare di identificare una perdita di controllo e quindi correggerla opportunamente con l’aiuto del nostro medico di riferimento o dello specialista che ci segue.

Pertanto, come prima raccomandazione continuiamo a misurarci a casa la pressione come ci ha insegnato il medico. La classica frequenza di 2/3 volte alla settimana al mattino e alla sera è una buona regola.

È inoltre particolarmente importante misurare la pressione quando compare qualche sintomo, che può suggerire un suo rialzo. Come sopra ricordato, particolare attenzione va data ad un improvviso mal di testa, e alla comparsa di ronzii, vertigini o sangue dal naso.

A chi possiamo rivolgerci per i controlli di routine o in caso di necessità?
Mantenere costanti i controlli cardiologici durante una pandemia come questa non è facile. Da un lato occorre gestire la paura di chi tema, recandosi in ospedale, di contrarre l'infezione. Dall’altro lato vanno affrontate le complessità relative all'organizzazione del sistema sanitario nell’offrire servizi territoriali e

servizi di supporto cardiologico ambulatoriali in questo periodo.

Allora in questi casi cosa ci può aiutare? Sicuramente ci aiuta la possibilità di mantenerci in contatto con il nostro medico, sia il medico di medicina generale sia il nostro specialista di fiducia anche usando le nuove tecnologie informatiche, a cominciare dal telefono. Infatti, anche un contatto telefonico concordato con il proprio medico può essere già un buon modo per mantenerci sotto controllo, per verificare dei sintomi ed eventualmente decidere delle variazioni di terapia.

Esistono poi delle tecnologie un po' più sofisticate come la cosiddetta Video opinion o visita a distanza detta anche televisita. Anche il nostro Istituto offre questo servizio e dà la possibilità di prenotare una visita attraverso il web e di vedere il proprio medico o lo specialista disponibile sul grande schermo del computer, parlarci, discutere il problema e trovare una soluzione.

Infine non dimentichiamoci le tecniche di Telemedicina, sia quelle ormai consolidate sia quelle più moderne legate ai telefoni cellulari, che consentono, usando un misuratore di pressione a casa collegato a un computer, ad un telefono, o ad una app installata su uno smartphone, di poter raccogliere i dati misurati, organizzarli e inviarli al proprio medico che li può analizzare e che può inviare un messaggio di risposta al paziente per regolare la terapia quando il controllo della pressione non fosse ottimale.

Con quale spirito si deve affrontare questa nuova ondata di contagi?
Questo 2020 è un anno che tutti vogliamo dimenticare in fretta, ci ha creato molti problemi e ci ha posto davanti delle difficoltà che ci hanno spaventati. In questa difficile situazione, però, dopo la battaglia in trincea della scorsa primavera abbiamo anche imparato come controllare alcune problematiche; lo stesso virus lo sappiamo combattere meglio e abbiamo delle armi per farlo.

Quindi dobbiamo essere consapevoli che, anche se non esiste ancora una terapia specifica per il SARS-CoV-2, questo virus adesso non ci prende più alla sprovvista, per cui non dobbiamo

scoraggiarci.

Abbiamo imparato per prima cosa che occorre intervenire presto quando c'è un'infezione di questo tipo perché tanto prima si interviene tanto meglio si possono controllare le complicanze che si generano dopo essersi infettati con questo Coronavirus.

Abbiamo anche imparato che è importante mantenere un buon controllo del nostro apparato cardiovascolare. Infatti se manteniamo in buona salute il cuore, la circolazione, la pressione e se gestiamo anche alcuni aspetti della coagulazione del sangue, sotto la guida del medico che ci aiuta a scegliere i farmaci giusti al momento giusto, anche la battaglia con il virus diventa più facile da vincere.

Quindi oggi abbiamo molte più speranze di poterne uscire bene anche se dovessimo contrarre l'infezione, ricordando che nella maggior parte delle persone questo virus dà solo sintomi lievi, simili a una usuale influenza, sia pure con qualche conseguenza più specifica, come la perdita di gusto e olfatto.

È importante pertanto mantenersi in contatto con il proprio medico, o con gli specialisti disponibili e seguire senza paura le istruzioni che ci vengono date anche quando possono richiedere l'accesso in ospedale per delle cure più specifiche.

Questo si rende necessario e deve essere fatto in tempi adeguati quando compaiono i segni che fanno sospettare una polmonite da questo virus, come febbre che non si risolve, tosse, mancanza di respiro anche per lievi sforzi, riduzione della saturazione del sangue in ossigeno sotto sforzo (per esempio camminando) o, ancora peggio, già a riposo.

Ma soprattutto non dimentichiamoci dei controlli di routine che vanno in qualche modo continuati, e della

necessità di mantenere una vita sana, con un'alimentazione corretta, un sonno di adeguata durata e una regolare attività fisica, che si può fare anche in casa se non si può uscire.

Infatti controllare la qualità e la durata del sonno e non dimenticarsi mai di prendere i farmaci che il nostro medico ci ha prescritto per mantenere i nostri fattori di rischio sotto controllo, sono attenzioni importanti grazie alle quali è molto più facile vincere questa battaglia così difficile.