



## **IL CONTROLLO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA: UNA INIZIATIVA PER I MARITTIMI PIÙ SANI**



### **Il contributo di C.I.R.M. e CIRM SERVIZI alla GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2024**

Getu Gamo Sagaro, PhD and Francesco Amenta, MD  
con la collaborazione grafica di Vincenzo De Regno

*Roma, 29 settembre 2024*

## **INTRODUZIONE**

L'ipertensione arteriosa, in generale più semplicemente indicata come ipertensione, rimane una delle principali cause di morte a livello globale, con 10,4 milioni di decessi l'anno. Questo dato allarmante evidenzia il peso significativo che l'ipertensione arteriosa ha sulla salute globale. Si tratta di uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari che sono la principale causa di morte tra la gente di mare.

La prevalenza dell'ipertensione tra la gente di mare è significativamente più elevata rispetto alla popolazione generale e varia dall'8,2% al 60,0%. Questa elevata prevalenza può essere attribuita a diversi fattori peculiari dell'ambiente di lavoro e dello stile di vita dei marittimi. Uno dei principali fattori che contribuiscono è la natura stressante della navigazione marittima.

La gente di mare si trova spesso ad operare in ambienti di lavoro impegnativi, con orari prolungati e condizioni non facili. Questo stress cronico può contribuire allo sviluppo dell'ipertensione e di altre patologie cardiovascolari. L'ipertensione è caratterizzata da un aumento prolungato della pressione arteriosa sistolica (SBP) o massima e della pressione arteriosa diastolica (DBP) o minima. La definizione comunemente utilizzata per una condizione di ipertensione è una pressione sistolica di almeno 140 millimetri di mercurio (mmHg) e una pressione diastolica di almeno 90 mmHg. La pre-ipertensione si riferisce a una condizione in cui la pressione sanguigna rientra in una pressione sistolica compresa tra 120 e 130 mmHg e una pressione diastolica tra 80 e 89 mmHg. Questi valori rappresentano l'estremità superiore dell'intervallo normale e indicano un rischio maggiore di sviluppare l'ipertensione.

In occasione della Giornata Mondiale del Cuore 2024, il Centro Internazionale Radio Medico (C.I.R.M.), il Servizio Italiano di Assistenza Telemedica Marittima (TMAS) e il suo spin-off CIRM SERVIZI hanno deciso di promuovere una campagna per una migliore consapevolezza dei rischi dell'ipertensione tra i marittimi, con l'obiettivo di ridurre la prevalenza dell'ipertensione tra questa categoria di lavoratori.

Promuovendo la consapevolezza dei marittimi sull'ipertensione, la sua misurazione e le strategie di prevenzione, ci proponiamo di ridurre i danni causati da ipertensione ed altre patologie cardiovascolari a bordo delle navi.

## **MISURAZIONE DELLA PRESSIONE SANGUIGNA**

Un operatore sanitario o un ufficiale di bordo addestrato può misurare la pressione sanguigna dei marittimi seguendo i seguenti passaggi:

1. Prima di misurare la pressione arteriosa, i marittimi devono sedersi su una sedia comoda con la schiena sostenuta per almeno 5 minuti. È importante mantenere una postura rilassata durante questo periodo di attesa per ottenere risultati accurati. Per garantire risultati il più possibile precisi, i marittimi devono appoggiare entrambi i piedi a terra e tenere le gambe non incrociate. Questa posizione aiuta a ridurre al minimo le interferenze o le distrazioni che possono influenzare la misurazione della pressione sanguigna.



2. Posizionare il braccio con il bracciale dello strumento per la misurazione della pressione sanguigna (sfigmomanometro) su un tavolo all'altezza del petto. Assicurarsi che il bracciale sia aderente ma non troppo, in modo da consentire una corretta circolazione del sangue. Il bracciale deve essere appoggiato sulla pelle nuda, non sui vestiti.



3. È raccomandato di non parlare durante la misurazione della pressione sanguigna. Una volta che i marittimi sono seduti comodamente, riposati e posizionati correttamente, iniziare la misurazione della pressione arteriosa seguendo attentamente le istruzioni del produttore dello sfigmomanometro e premere il pulsante di avvio o di misurazione secondo le istruzioni fornite.



4. Lo stetoscopio non è necessario se l'operatore sanitario utilizza un bracciale per la pressione sanguigna digitale o automatico. Le letture visualizzate dal bracciale forniscono agli operatori sanitari un mezzo per valutare i livelli di pressione sanguigna dei marittimi. I bracciali digitali e automatici per la pressione sanguigna sono dispositivi tecnologicamente avanzati progettati per misurare la pressione sanguigna dei singoli individui.



I bracciali digitali o automatici per la pressione sanguigna possono fornire agli operatori sanitari letture in tempo reale, consentendo una valutazione della situazione in tempo reale. Una valutazione rapida può essere particolarmente utile nelle emergenze o quando sia necessario un intervento medico immediato.

## **IL CONTROLLO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA**

Il mantenimento di normali livelli di pressione arteriosa (controllo della pressione arteriosa) inizia con il cambiamento dello stile di vita. Perdendo peso, aumentando l'attività fisica e mangiando in modo più sano, è possibile ridurre significativamente il rischio dell'ipertensione e di altre malattie cardiache.

Inserendo nella propria dieta frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani, si può contribuire a controllare la pressione arteriosa. Anche limitare gli alimenti elaborati, gli snack zuccherati e le bevande ad alto contenuto di sodio può contribuire ad abbassare la pressione sanguigna. Utilissimo anche un regolare esercizio fisico di tipo aerobico.

Apportando questi cambiamenti positivi alla propria routine quotidiana, si può contribuire a una vita più sana e più lunga. Se la pressione arteriosa di un utente rientra nella classificazione di pre-ipertensione (SBP 120-139 mmHg o DBP 80-89 mmHg) può essere utile programmare un teleconsulto con C.I.R.M. o CIRM SERVIZI per avere indicazioni sugli stili di vita da seguire. Una persona in cui sia stata diagnosticata una pre-ipertensione o una ipertensione conclamata dovrebbe essere riesaminata ogni sei mesi o in base al programma del proprio medico. Tuttavia, in presenza di fattori di rischio, si raccomanda di una valutazione più frequente. Tutti i marittimi che rientrano nella categoria di ipertesi hanno l'indicazione del trattamento, mentre quelli che rientrano nella categoria della pressione elevata saranno sottoposti a stratificazione del rischio cardiovascolare prima di prendere una decisione sul trattamento.

## **LA NOSTRA RACCOMANDAZIONE**

Suggeriamo ai membri degli equipaggi di misurare la pressione arteriosa in occasione della Giornata Mondiale del Cuore (29 settembre 2024) ed anche nei mesi a seguire. Effettuate la misurazione al mattino prima di colazione e prendere nota dei valori pressori.

Per qualsiasi domanda, non esitate a contattare il servizio di assistenza telemedica marittima del C.I.R.M. o, nel caso di navi abbonate al servizio CIRM PREMIUM, il proprio servizio medico di riferimento.

## **NON DIMENTICATE MAI**



**LA PROTEZIONE DELLA VOSTRA SALUTE È LA NOSTRA PRIORITÀ**

<https://www.cirm-tmas.it/>

<https://www.cirm-servizi.it/>