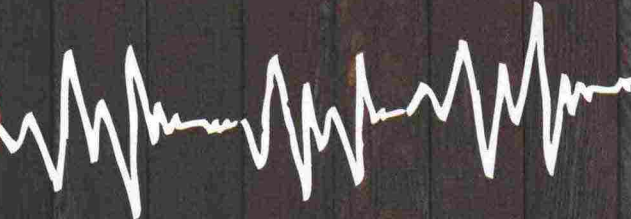


ATTESA SALUTE

# SE LA PRESSIONE VA GIÙ



Entro certi limiti, si tratta di un disturbo normale in gravidanza. Ma se si abbassa troppo, può creare problemi alla futura mamma. Ecco come intervenire

♥ Alzarsi al mattino dal letto e sentirsi la testa girare... Durante la gravidanza può capitare, soprattutto appena sveglie e a digiuno. Non è raro, infatti, che durante i nove mesi si possa provare un senso di debolezza e stanchezza generalizzato. Sono disturbi abbastanza comuni che possono presentarsi soprattutto nei primi mesi dell'attesa.

### Dipende tutto dalla pressione

♥ La pressione arteriosa è la pressione esercitata dal sangue all'interno dei vasi. I valori di riferimento sono due: la massima (o sistolica), che si ha quando il cuore pompa il sangue nei vasi, e la minima (o diastolica), misurata tra un battito e l'altro, quando il cuore si rilasce. Entrambe sono significative dello stato di salute, ma è la minima che va tenuta sotto controllo con particolare attenzione. In condizioni normali i valori sono intorno a 120 per la massima e 80 per la minima. Al di sotto si parla di ipotensione, al di sopra di ipertensione.



visita il sito

[www.bimbisaniebelli.it](http://www.bimbisaniebelli.it)

78 bimbisani&belli



**Perché cambia nei nove mesi**

♥ Nei primi due trimestri della gravidanza, la pressione arteriosa tende fisiologicamente a scendere, in particolare la minima, fino alla 20-24<sup>a</sup> settimana, per poi riprendere ad aumentare fino ad assestarsi sui valori che si avevano prima della gravidanza. Il calo di pressione è legato a diverse cause, ma quella più significativa riguarda l'aumento degli ormoni circolanti nel corpo e più specificamente del progesterone. Quest'ultimo è un ormone di tipo termogenico, capace cioè di aumentare la temperatura corporea e di

conseguenza la vasodilatazione, fattore che spiega l'ipotensione. Inoltre, l'utero e la placenta richiedono una maggiore quantità di sangue e questo comporta una diminuzione del volume complessivo, visto che il sangue deve distribuirsi su un'area più ampia. Ancora, in gravidanza possono comparire problemi circolatori, profonda stanchezza e anemia, anch'essi responsabili dei giramenti di testa e della perdita di coscienza. Anche la temperatura esterna può influire sulla pressione: l'afa e il caldo favoriscono la vasodilatazione, cioè un "allargamento" del diametro di vene e arterie che provoca un maggior afflusso di sangue verso la cute, e la perdita di sali minerali con la sudorazione, contribuendo, pertanto, ad abbassare ulteriormente la pressione.



**CHE COSA SUCCEDDE NEL TERZO TRIMESTRE**

♥ Verso la fine della gravidanza la pressione in genere si regolarizza. Solo in alcuni casi a determinare temporanei cali di pressione può intervenire un fattore meccanico: l'aumento di volume dell'utero, che va a comprimere la vena cava inferiore (che trasporta il sangue dall'addome e dalle gambe), rallenta l'afflusso di sangue al cuore con conseguente riduzione della pressione. Ciò accade soprattutto quando si rimane supine a lungo. Per evitare il problema basta mettersi sdraiate sul fianco sinistro e favorire così la circolazione sanguigna e il ritorno del sangue al cuore.



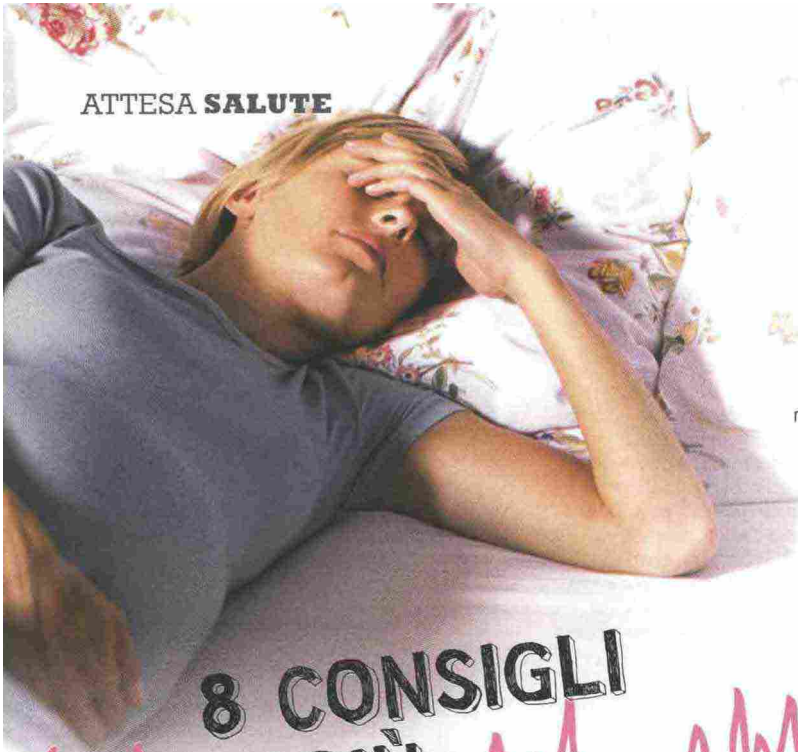
bimbisani&belli 79

**Capogiri e svenimenti**

♥ Il classico giramento di testa può presentarsi con diversi sintomi, a seconda della persona e dell'andamento della gravidanza: da un semplice capogiro estemporaneo e isolato, a vertigini frequenti, senso di debolezza, fino a un vero e proprio svenimento. Finché la pressione massima si mantiene al di sopra di 100 e la minima al di sopra di 70, di solito non si avvertono particolari disturbi. I capogiri si verificano quando la pressione si abbassa al di sotto di questa soglia e si riduce la quantità di sangue che giunge al cervello.

**I campanelli d'allarme**

♥ Per svenimento o sincope si intende una perdita temporanea di coscienza. Inizialmente l'imminente crisi può essere preceduta da una sensazione di malessere, accompagnata da capogiri, vertigini; la vista inizia a oscurarsi, le braccia si fanno pesanti e si avverte un senso di stanchezza. I suoni vengono percepiti come ovattati e si avvertono dei ronzii (detti acufeni). Si può provare anche nausea, la pelle può diventare fredda e umida. Tutte queste fasi si possono verificare in rapida successione, tanto che la donna si accascia a terra. In altri casi, invece, tutto avviene più lentamente e si ha il tempo di mettersi sdraiate. Durante lo svenimento si può rimanere prive di sensi anche per uno o due minuti.



**ATTESA SALUTE**

*I farmaci sono sconsigliati*

♥ Salvo casi molto particolari, che sarà il medico a individuare, non è necessario assumere farmaci per far rialzare la pressione. I farmaci normalmente usati contro l'ipotensione sono vasocostrittori, cioè provocano il restringimento dei vasi sanguigni, e sono controindicati in gravidanza perché ridurrebbero l'afflusso di sangue alla placenta e, quindi, al bimbo nel pancione. Nel caso in cui gli episodi di ipotensione diventassero particolarmente frequenti il medico potrebbe prescrivere un elettrocardiogramma, una visita cardiologica e alcuni esami del sangue per escludere uno stato di anemia o altre patologie a carico del rene e del surrene.

**8 CONSIGLI IN PIÙ**

- 1 ♥ **Evitare movimenti bruschi**, soprattutto passando dalla posizione supina a quella eretta; meglio alzarsi gradualmente, restando sedute per un po' in modo da non cambiare posizione troppo velocemente.
- 2 ♥ **Non immergersi nell'acqua troppo calda**, quando si fa il bagno, e comunque preferire la doccia.
- 3 ♥ **Non stare in piedi troppo a lungo**. Nel caso, cambiare spesso posizione e fare qualche piccolo esercizio per riattivare la circolazione.
- 4 ♥ **Evitare i luoghi molto affollati** e non uscire nelle ore più calde della giornata.
- 5 ♥ **Sdraiarsi sul fianco sinistro** (posizione che favorisce un'adeguata circolazione sanguigna), ed evitare la posizione supina, che ostacola il ritorno venoso.
- 6 ♥ **Non rimanere a digiuno**. Per contrastare i giramenti di testa è utile fare piccoli spuntini nell'arco della giornata, anche fuori casa.
- 7 ♥ **Esporsi al sole con moderazione** e soltanto nelle ore più fresche, bagnandosi spesso la pelle con un vaporizzatore.
- 8 ♥ **Bere molto**, quando fa caldo per reintegrare i liquidi persi: ideali acqua (almeno un litro al giorno) e succhi di frutta o di verdura cruda che contengono molti sali minerali.

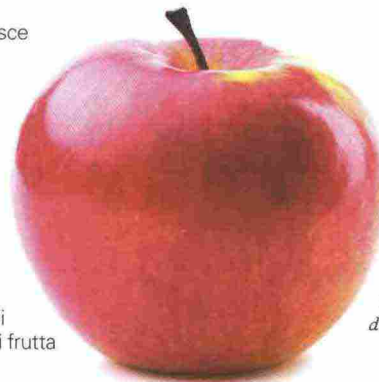
80 bimbisani&belli



**COME INTERVENIRE**

♥ Se si avverte che si sta per svenire occorre sdraiarsi o sedersi in un luogo fresco, meglio sul fianco sinistro con le gambe leggermente sollevate per favorire il ritorno del sangue al cuore e, di conseguenza, il ripristino della circolazione e della corretta pressione. Per diminuire il rischio di svenire di nuovo, non bisogna alzarsi troppo in fretta. Perciò, passato il capogiro, è bene restare sedute ancora per qualche minuto, magari sorseggiando una bevanda zuccherata che fa alzare un po' la pressione.

FARE SPUNTINI  
LEGGERI  
NEL CORSO DELLA  
GIORNATA PER  
EVITARE  
I CAPOGIRI



di **Metella Ronconi**  
consulenza del dottor Carlo Gastaldi, responsabile dell'unità di ostetricia e ginecologia, Istituto clinico Città di Brescia Gruppo ospedaliero San Donato