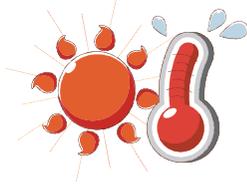


CLIMA e Ipertensione Polmonare



Temperatura, Altitudine e Umidità possono avere una grande influenza sulla tua salute



Consigliati sempre con il tuo specialista IP di fiducia sull'impatto delle variazioni climatiche, su come comportarti e quali precauzione adottare in particolari condizioni ambientali



CLIMA e Ipertensione Polmonare



❖ **Altitudine e IP:** sia in aereo che in montagna, gli effetti dell'alta quota sono significativi sui pazienti con IP



La bassa pressione atmosferica ad alta quota si traduce in **minori concentrazioni di ossigeno nel sangue**, i vasi sanguigni dei polmoni si restringono con conseguente aumento delle pressioni polmonari. Ciò può comportare un **peggioramento dei sintomi e una diminuita capacità di esercizio**



Consigliati con lo specialista se è il caso di aumentare o integrare l'uso di ossigeno nella tua terapia



Anche la **bassa umidità** ha un ruolo nel peggiorare la sintomatologia; molta aria secca può infatti irritare i polmoni

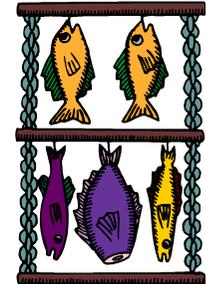




CLIMA e Ipertensione Polmonare



- ❖ **Clima Caldo e IP:** l'esposizione prolungata al calore ed al sole possono causare un **rapido peggioramento dei sintomi di IP**
Fai attenzione all'eccessivo caldo: può provocare **un colpo di calore, disidratazione, pressione bassa, capogiri, nausea, perdita di peso**



Ecco alcuni consigli per mantenersi freschi:

- Rimanere idratati bevendo spesso ma **entro le eventuali restrizioni indicate dal proprio specialista IP**
- Indossare abiti ampi e comodi e un cappello possibilmente a tesa larga
- Soggiornare in ambienti climatizzati; considerare l'eventualità di frequentare luoghi pubblici come centri commerciali provvisti di aria condizionata
- Evitare l'attività fisica specie nelle ore più calde; fare spesso docce o bagni rinfrescanti
- Utilizzare creme solari protettive meglio se resistenti all'acqua



CLIMA

e Ipertensione Polmonare

❖ Consigli pratici per l'utilizzo di alcuni farmaci per IP con il caldo



Non lasciare i farmaci esposti a fonti di calore, sole o in auto (il calore, specie per i prostanoidi – Flolan, Remodulin, Ventavis- può alterare o inattivare i farmaci)



Epoprostenolo deve essere mantenuto **costantemente refrigerato** mediante gli appositi dispositivi corredati alla pompa di infusione

Se tendi a sudare devi **cambiare più spesso le medicazioni** al sito di inserzione del catetere o dell'ago



Valutare con lo specialista IP di fiducia se **diminuire l'uso di diuretici** per evitare una più rapida disidratazione da eccessiva sudorazione

CLIMA e Ipertensione Polmonare



❖ **Clima freddo e IP:** anche il clima freddo prevede alcune precauzioni per la salute; con l'inverno e la stagione influenzale, è particolarmente importante mantenersi in buona salute

Alcuni consigli da seguire sia al chiuso che all'aperto:

- Limita le tue uscite al minimo; l'aria fredda può togliere il fiato, meglio indossare una maschera o una sciarpa per proteggere naso e bocca e riscaldare l'aria inalata; evita contatti con persone influenzate
- Previene ipotermia indossando indumenti caldi, guanti, sciarpa e cappello
- Ricorda che l'aria inquinata può peggiorare lo stato di salute respiratoria
- Evita di fare sforzi come spalare la neve; se non puoi fare esercizio fisico o passeggiate all'aperto, organizzati a casa con semplici esercizi o un tapis roulant
- Se stai in casa ricorda di umidificare l'aria, l'aria secca può irritare i polmoni

