

Dr. Hannes Stoll, Medicina Interna e Nefrologia: Misurare correttamente la pressione arteriosa

L'ipertensione arteriosa è spesso asintomatica, ma nel tempo può danneggiare diversi organi. È quindi importante sapere se la pressione è elevata e/o se è adeguatamente controllata. Il diario pressorio vi aiuta a monitorarne l'andamento e, se necessario, ad adeguare la terapia.

Istruzioni per una corretta misurazione

1. Utilizzare un misuratore idoneo

Utilizzate un misuratore automatico validato per la misurazione al braccio, con un bracciale della misura giusta. All'inizio misurate la pressione su entrambe le braccia, poi utilizzate il braccio sul quale avete rilevato i valori più elevati.

2. Riposarsi prima della misurazione

Sedetevi e rilassatevi per almeno 5 minuti.

3. Assumere una posizione corretta

Sedetevi con la schiena appoggiata allo schienale e con i piedi comodamente appoggiati a terra. Non accavallate le gambe. Appoggiate il braccio sul tavolo e posizionate il bracciale sul braccio nudo all'altezza del cuore.

4. Effettuare tre misurazioni

Misurate la pressione tre volte, a distanza di circa 1 minuto. Alcuni apparecchi lo fanno in automatico. Nel diario pressorio, annotate la media della seconda e della terza misurazione.

5. Misurare la pressione per una settimana

Misurate la pressione al mattino e alla sera per una settimana, sempre prima di assumere i farmaci antipertensivi. Riportate i valori direttamente nel diario e annotate anche l'orario di assunzione dei farmaci.

Cosa significano i valori?

Il misuratore indica due valori. Quello superiore è la **pressione sistolica**, che corrisponde alla pressione esercitata dal sangue nelle arterie quando il cuore si contrae e pompa il sangue in circolo. Quello inferiore è la **pressione diastolica**, che corrisponde alla pressione presente nelle arterie quando il cuore si rilassa tra un battito e l'altro.

N.B: Non è il singolo valore a essere determinante, ma la media di più misurazioni e il loro andamento nel tempo. Per le misurazioni effettuate in casa, **un valore di riferimento è una media inferiore a 130/80 mmHg**. Il valore obiettivo personale può tuttavia variare e viene stabilito insieme al proprio medico.

Cosa potete fare voi stessi

Attività fisica aerobica (3 h/settimana) più esercizi di rinforzo muscolare a moderata intensità, dieta mediterranea povera di sale, peso normale, niente fumo e poco o niente alcol, insieme a un buon sonno e adeguati momenti di recupero, aiutano a mantenere sana la pressione arteriosa.

Portate sempre con voi il diario pressorio compilato in occasione delle visite mediche.

DIARIO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

[illegible][illegible]