

Misurare la pressione nel modo giusto!

7 punti per una corretta automisurazione della pressione



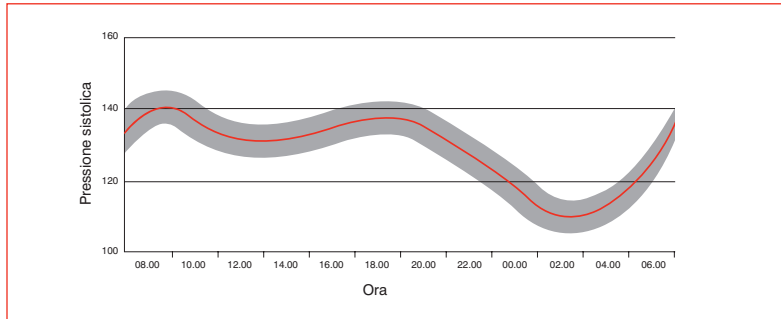
C144, gennaio 2007

Servizio offerto da:

 **NOVARTIS**

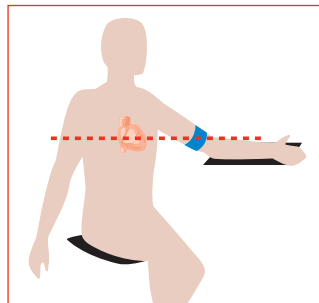
Novartis Pharma Schweiz AG, 3001 Bern, Tel. 031 377 51 11, www.diovan.ch

- 1** I valori della pressione arteriosa oscillano seguendo un ritmo giorno-notte. Per questo motivo si raccomanda di misurare la pressione sempre alla stessa ora, p. es. la mattina.

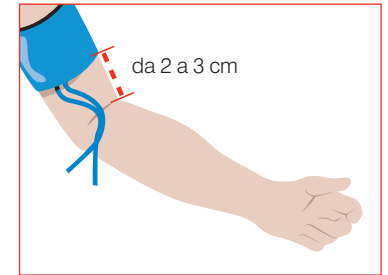


- 2** Prima della misurazione, evitare di prendere medicinali che abbassano la pressione e di consumare caffè, alcool o nicotina. Inoltre, la misurazione non va effettuata a vescica piena.
- 3** Camminare o salire le scale fanno salire la pressione arteriosa. Quindi, se ha camminato, aspetti almeno 5 minuti per stabilizzare la circolazione prima di procedere alla misurazione, che deve essere eseguita in assoluto riposo. Evitare anche di parlare mentre si misura la pressione.

- 4** Per misurare la pressione è meglio sedersi a un tavolo. Appoggiare il braccio sul tavolo con il palmo della mano rivolto verso l'alto. È importante controllare che il cuore sia alla stessa altezza della metà del braccio. È meglio togliere tutti i vestiti dal braccio prima di misurare la pressione, perché una manica rimboccata stringe e rischia di comprimere i vasi sanguigni.



- 5** Avvolgere il manicotto al braccio, con il bordo inferiore circa 2–3 cm sopra la piega del gomito. Il manicotto deve stare fermo in posizione senza stringere, orientato in modo che il punto d'entrata dei tubi sia sopra la piega del gomito. I misuratori completamente automatici iniziano a pompare aria nel manicotto automaticamente dopo aver premuto lo start e talvolta possono effettuare un secondo pompaggio. Anche lo sgonfiamento avviene automaticamente. Sullo schermo dell'apparecchio ora si possono leggere le misure della pressione arteriosa sistolica e diastolica nonché la frequenza cardiaca.



- 6** Non bisogna spaventarsi se la pressione qualche volta è più alta o più bassa del valore atteso, tutto ciò è normale e non c'è motivo di preoccupazione. Se però ritiene che è meglio ripetere la misurazione, lo faccia dopo aver aspettato un minuto nella stessa posizione e rimanendo in riposo. Se la seconda misurazione dà valori di pressione massima o minima differenti di almeno 5 mmHg dalla prima, è necessaria una terza misurazione: tra i tre valori misurati, quello a metà va considerato valido. La misurazione va effettuata sempre allo stesso braccio.
- 7** Riporti i valori misurati in un libretto della pressione arteriosa e lo porti con sé alla prossima visita medica.