

Come misurare la pressione

Misurare la pressione in modo corretto è indispensabile perché il risultato sia corretto e sia quindi utilizzabile dal medico per decidere cosa sia meglio fare. La misurazione non è un atto banale e richiede una tecnica precisa. Ecco cosa si deve fare.

- Essere a riposo da almeno cinque minuti
- Non aver bevuto caffè o fumato da almeno mezz'ora
- Non avere indumenti stretti alla vita e al braccio
- Sedersi comodamente, ben appoggiati allo schienale
- Non incrociare in alcun modo le gambe o i piedi
- Appoggiare il braccio sul tavolo, circa all'altezza del cuore
- Avvolgere il manicotto in modo corretto intorno al braccio (vedere le istruzioni dell'apparecchio)
- Misurare una prima volta la pressione dopo essere seduto col braccio appoggiato al tavolo da almeno un minuto
- Misurare una seconda volta la pressione dopo 1-2 minuti
- Se l'apparecchio non memorizza i risultati, registrarli subito su un foglio

Quando misurare la pressione

Per utilizzare al meglio le rilevazioni della pressione è meglio fare le medie dei valori. Per questo motivo è meglio misurarla più volte e più giorni di seguito. I risultati migliori si hanno seguendo le seguenti indicazioni

- Misurarla al mattino e alla sera prima di assumere i farmaci per la pressione e prima di mangiare
- Seguire scrupolosamente il metodo sopra riportato
- Effettuare le misurazioni per sette giorni di seguito

Quando ripetere le misurazioni

Bisogna misurare la pressione solo quando serve. In base ai valori medi dell'ultima serie di misurazioni il medico vi indicherà quando eseguire il prossimo controllo. Se avete disturbi di vario tipo (debolezza, testa leggera, capogiri, ecc) e si teme dipendano da valori pressori troppo bassi è bene provare la pressione (rispettando la tecnica sopra riportata) mentre è presente il disturbo e comunicare poi i valori al medico.