

## **Misurazione della pressione arteriosa**

Prima di misurare la pressione arteriosa, mettiti ben seduto in un luogo tranquillo e rimani seduto per almeno 5 minuti. Nell'ultima mezz'ora prima della misurazione non assumere caffè, alcool, non fumare e non eseguire attività fisica. Durante la misurazione, ricorda di non parlare e di non muoverti, mantieni il corpo rilassato senza accavallare le gambe.

1. Applica il bracciale sul braccio dominante, a meno che non sussistano controindicazioni (dolore, gonfiore, ecc...). Il bracciale deve essere aderente al braccio, né troppo stretto né troppo largo;
2. Stendi e appoggia il braccio sul tavolo, mantenendolo alla stessa altezza del cuore;
3. Accendi il dispositivo e avvia la rilevazione della pressione con l'apposito pulsante;
4. Rimani fermo finché compaiono i valori sullo schermo;
5. Annota i valori e spegni il dispositivo.

### **Quali sono i valori ideali della pressione arteriosa?**

I valori di normalità dipendono da persona a persona, compatibilmente con i farmaci che si assumono, l'età, il sesso e lo stile di vita. E' sempre necessario confrontarsi con il proprio medico curante se i valori superano 180/100 mmHg e/o se sono accompagnati da sintomi o malessere.

### **Quando va misurata la pressione arteriosa?**

E' preferibile effettuare la rilevazione al mattino, prima di assumere la terapia e ricordando di rimanere a riposo.

Quando si eseguono sforzi fisici o si vive una forte emozione, sia positiva che negativa, i valori cambiano in maniera fisiologica e non sono affidabili.

### **Quante volte va misurata la pressione arteriosa?**

Concorda con il tuo medico la frequenza di rilevazione. In linea generale, è bene controllarla almeno un paio di volte alla settimana, più frequentemente in caso di modifiche alla terapia abituale.

### **Cosa fare se si riscontrano valori alterati?**

Se riscontri valori elevati o inferiori rispetto al solito, esegui un'altra misurazione dopo qualche minuto, anche cambiando braccio. E' possibile effettuare anche una terza misurazione, soprattutto se ci si sente agitati, e considerare la media dei due valori più bassi.

Se riscontri una notevole differenza di valori tra braccio sinistro e destro, avvisa subito il medico.

