

Come misurare i valori della pressione arteriosa?

Misurare la pressione richiede alcune attenzioni e operazioni preparatorie, che in breve diventano tuttavia naturali. Occorre ricordare alcune cose:

- Stare rilassati. Evitare di assumere caffeina e di fare attività fisica nei trenta minuti che precedono la misurazione e riposare prima per alcuni minuti. Sedere comodamente con la schiena diritta e appoggiata allo schienale e i piedi posati bene sul pavimento.
- Posizionare il braccio nel modo corretto. Appoggiare il braccio su una superficie piana, con la parte superiore del braccio allo stesso livello del cuore.
- Indossare correttamente il bracciale, con il lato inferiore appena al di sopra del gomito.

Quando si deve controllare la pressione?

- Può essere utile effettuare le misurazioni in diverse ore del giorno, in modo da poter confrontare situazioni simili, ed eventualmente ottimizzare la terapia farmacologica in atto
- Eseguire ogni volta alcune misurazioni, a un paio di minuti di distanza l'una dall'altra, e calcolarne la media, in modo che i dati siano maggiormente rappresentativi.



MONITORAGGIO DOMICILIARE DEI VALORI DI PRESSIONE ARTERIOSA E DI FREQUENZA CARDIACA

