

Misurarsi la pressione, un piccolo gesto dai grandi risultati.

Come farlo in modo corretto

Il controllo della pressione arteriosa attraverso periodiche misurazioni è un mezzo fondamentale di prevenzione cardiovascolare: l'ipertensione, infatti, è una malattia generalmente asintomatica ma che, alla lunga, può seriamente danneggiare il cuore, i vasi sanguigni, il cervello, i reni e gli occhi. L'automisurazione a domicilio della pressione arteriosa deve essere complementare a quella effettuata nell'ambulatorio dal medico, l'unico a cui competono sia la diagnosi che la decisione di intraprendere un trattamento. Nello studio del medico, però, talvolta i valori rilevati sono superiori a quelli reali a causa della reazione emotiva del paziente (ipertensione da camice bianco); in altri casi la pressione è normale anche se il paziente è iperteso (ipertensione mascherata).

L'automisurazione domiciliare consente spesso di ovviare a queste possibilità di errore a condizione che venga effettuata correttamente.

Nella tabella seguente sono riportate alcune indicazioni su cosa fare e cosa non fare prima, durante e dopo la misurazione della pressione arteriosa a domicilio.

	SI	NO
PRIMA della misurazione	<ul style="list-style-type: none">• rimanere seduti e rilassati per 5 minuti circa, in un luogo confortevole e silenzioso, in condizioni di benessere termico;• se si sente lo stimolo di urinare, farlo prima di procedere alla misurazione;	<ul style="list-style-type: none">• non misurare la pressione (o attendere almeno 30 minuti) dopo aver assunto cibi, caffè o tè, dopo uno sforzo fisico moderato-intenso o dopo aver fumato o usato spray nasali decongestionanti;• non indossare indumenti stretti intorno al braccio (camicie, maglioni) per evitare l'effetto laccio;
DURANTE la misurazione	<ul style="list-style-type: none">• rimanere seduti con la schiena appoggiata ed il braccio appoggiato ad un piano orizzontale all'altezza del cuore;• collocare lo sfigmomanometro sullo stesso piano di appoggio del braccio;• fissare il bracciale col bordo inferiore circa 2,5 cm sopra la piega del gomito;	<ul style="list-style-type: none">• non stringere eccessivamente il bracciale per non esercitare un'azione costringente;• non parlare e tenere il braccio fermo.
DOPO la misurazione	<ul style="list-style-type: none">• effettuare una seconda misurazione di controllo a distanza di 2 minuti dalla precedente: la media delle due letture rappresenta il valore da considerare.	

Quando misurarla

La pressione arteriosa può cambiare, anche in modo sensibile, per fattori imprevedibili, nel corso della giornata. Quando è necessario ripetere giornalmente la misurazione, occorre farlo alla stessa ora e nelle stesse circostanze in rapporto ai pasti, al fumo, e alla somministrazione di farmaci per la pressione (antiipertensivi). Inoltre è possibile che, per questioni anatomiche, vi siano differenze nei valori misurati in un braccio rispetto all'altro, perciò la pressione va misurata sempre nello stesso braccio, in particolare in quello dove vengono rilevati valori più alti.

Non ci sono indicazioni precise sulla frequenza ottimale di misurazione domiciliare della pressione. Il riscontro di valori della pressione elevati in "singole occasioni" può non essere rappresentativo della pressione arteriosa "abituale" e non significa che si sia sicuramente

ipertesi, né tantomeno costituisce di per sé un'indicazione ad iniziare un'eventuale terapia ma può servire come campanello di allarme.

Secondo recenti linee guida europee, quando si vuole effettuare un controllo accurato della pressione prima di consultare il medico, occorre misurarla per almeno 3-7 giorni di seguito al mattino e alla sera ad orari precisi (6.00-9.00 e 18.00-21.00); i valori delle misurazioni vanno annotati per poi fare la media, escludendo quelli del primo giorno.

Cambiare alcune abitudini di vita (ad esempio riducendo il sovrappeso, il consumo di sale e alcool, facendo regolare esercizio fisico, abolendo il fumo) è il primo passo per cercare di contrastare questa malattia. Questi interventi di prevenzione si sono dimostrati efficaci anche come unica forma di trattamento per le forme più lievi di ipertensione o come integrazione ai farmaci nei pazienti con ipertensione più grave. Nei pazienti che vengono posti in trattamento, l'automisurazione domiciliare può rappresentare un coinvolgimento attivo con effetti potenzialmente positivi sul rispetto della terapia.

Se il trattamento mantiene la pressione entro limiti di normalità, il controllo pressorio può essere effettuato saltuariamente sia a domicilio che dal medico.

Alcune condizioni invece richiedono un controllo più frequente (diabete, gravidanza, ipertensione scarsamente controllata).