

Pressione arteriosa: perché e come misurarla

Spesso la pressione alta non provoca alcun sintomo particolare, ma se trascurata o mal controllata, rappresenta, a lungo termine, una minaccia per la salute.

La pressione arteriosa è la pressione che il sangue esercita sulle pareti delle arterie di grosso calibro ed è la forza che lo fa scorrere nel sistema cardiocircolatorio. La pressione sale e scende seguendo i cicli che il cuore compie in modo ritmico: è massima quando il cuore si contrae (sistole) per spingere il sangue in circolo (pressione sistolica) ed è minima quando il cuore si rilassa (diastole) per riempirsi di sangue (pressione diastolica). L'unità di misura della pressione arteriosa è il millimetro (mm) di mercurio (Hg). Per convenzione, si parla di ipertensione (pressione alta) quando i valori abituali di pressione sono uguali o superano i 90 mmHg di minima e/o i 140 mmHg di massima. Le forme più lievi di ipertensione (con pressione diastolica compresa fra 90 e 95 mmHg e/o sistolica fra 140 e 160 mmHg) non richiedono in genere un trattamento con farmaci antiipertensivi, ma solo opportune modificazioni delle abitudini di vita (es. ridurre il sovrappeso, la sedentarietà, il consumo di sale, abolire il fumo).

Perché misurare la pressione?

La maggior parte degli ipertesi non avverte particolari sintomi anche per anni. Questo non significa tuttavia che si tratti di una condizione innocua: l'ipertensione può infatti causare danni progressivi al sistema cardiocircolatorio, che possono infine manifestarsi con malattie cardiovascolari ed eventi gravi, come ictus e infarto. Il rischio è tanto maggiore quanto elevata è la pressione. Il solo modo per sapere se si è ipertesi consiste nel sottoporsi periodicamente a dei controlli. I dati ottenuti in singole misurazioni vanno interpretati con cautela: la pressione arteriosa è infatti soggetta a oscillazioni. Per questo la diagnosi di ipertensione richiede numerose misurazioni effettuate nel corso di diverse visite mediche.

In alcune persone la rilevazione della pressione arteriosa da parte del medico può causare un aumento dei valori pressori dovuto ad una reazione emotiva ("effetto da camice bianco"). Per questo la diagnosi di ipertensione richiede numerose misurazioni effettuate nel corso di diverse visite mediche; ripetendo più volte la misurazione, l'eventuale reazione emotiva tende ad attenuarsi o a scomparire. In alcune persone, tuttavia, la rilevazione da parte del medico causa sempre un aumento della pressione che non scompare anche ripetendo la misurazione. Perché il medico possa identificare questo evento può essere utile la misurazione domiciliare della pressione. L'automisurazione può anche consentire al medico di valutare, in pazienti sicuramente ipertesi e trattati con farmaci, gli effetti della terapia in diversi momenti della giornata.

Come si misura la pressione arteriosa ?

La pressione arteriosa viene comunemente misurata a livello dell'arteria del braccio (arteria omerale): possono essere utilizzati i tradizionali sfigmomanometri a mercurio oppure le più moderne apparecchiature elettroniche automatiche.

Lo sfigmomanometro, lo strumento che generalmente utilizza il medico, è costituito da un bracciale di tela provvisto di camera d'aria, da una piccola pompa con valvola per sgonfiare la camera d'aria, e da una colonna graduata a mercurio dove si leggono i valori di pressione. Il suo utilizzo non può prescindere dall'impiego del fonendoscopio, che è lo strumento che consente di ascoltare i suoni che si producono nell'arteria mentre si esegue la misurazione. Lo sfigmomanometro a mercurio è tuttora considerato lo strumento più preciso per la misurazione della pressione arteriosa. Va tuttavia evidenziato che l'impiego di questi strumenti richiede una corretta esecuzione delle procedure descritte nelle istruzioni d'uso, oltre che un certo allenamento. Per questi motivi non sono ritenuti appropriati per l'autocontrollo della pressione. Il loro grado di precisione va verificato almeno una volta all'anno.

Gli sfigmomanometri digitali automatici sono semplici e pratici da usare e attualmente rappresentano gli strumenti più adatti per la misurazione domiciliare della pressione. Questi strumenti sono costituiti da un bracciale collegato ad un misuratore provvisto di monitor; il gonfiaggio della camera d'aria contenuta nel bracciale avviene automaticamente e, nella fase successiva, lo strumento rileva i valori di pressione massima e minima che vengono visualizzati sul monitor. Questi strumenti sono in grado di fornire valori pressori piuttosto precisi: si può affermare che rappresentano un buon compromesso fra la praticità d'uso e l'accuratezza nella misurazione, a condizione che il loro corretto funzionamento venga periodicamente verificato (almeno due volte all'anno).

Da qualche tempo sono disponibili anche misuratori digitali automatici più evoluti, in grado di rilevare la pressione arteriosa non più a livello del braccio, ma a livello del polso. L'accuratezza di questi strumenti è assicurata solo se il dispositivo (che va collocato intorno al polso, come un bracciale) viene tenuto all'altezza del cuore, mantenendo l'avambraccio sollevato. Nelle istruzioni d'uso di ogni strumento è comunque indicato il corretto posizionamento dell'apparecchiatura.

I dispositivi elettronici che misurano la pressione nel dito indice non sono in grado di fornire risultati sufficientemente accurati, pertanto non risultano idonei per l'automisurazione.

Per una corretta misurazione della pressione:

- ✓ attendere almeno 1 ora dopo aver assunto cibi, caffè o tè, dopo uno sforzo fisico moderato-intenso o dopo aver fumato. Se si sente lo stimolo di urinare, occorre farlo prima di procedere alla misurazione.
- ✓ prima di effettuare il controllo, si deve rimanere seduti e rilassati per 5 minuti circa, in un luogo adeguato, silenzioso e con una temperatura confortevole, senza indumenti stretti intorno al braccio su cui verrà effettuata la misurazione.
- ✓ la misurazione va effettuata in posizione seduta con il braccio appoggiato ad un piano orizzontale all'altezza del cuore, rimanendo tranquilli, senza parlare.
- ✓ è consigliabile misurare la pressione arteriosa preferibilmente alla stessa ora e nello stesso braccio (destra o sinistra non ha importanza se si usa un apparecchio elettronico).
- ✓ è opportuno ripetere la misurazione a distanza di 2 minuti dalla precedente, registrando i valori di entrambe le misurazioni su un apposito diario. Nei soggetti obesi con braccia robuste e nelle persone molto magre è necessario utilizzare bracciali di dimensioni maggiori o minori, per evitare il rischio di rilevazioni scorrette.