

Misurare la pressione arteriosa a domicilio (auto misurazione)

L'automisurazione domiciliare della pressione arteriosa è un utile complemento alla misurazione tradizionale effettuata dal medico in ambulatorio. Serve per fare diagnosi di ipertensione con maggiore precisione ed inoltre è molto utile per l'aggiustamento del dosaggio dei farmaci utilizzati per la cura di questa patologia.

Sarebbe opportuno che ogni paziente iperteso prenda confidenza con questa metodica semplice e di basso costo ed abbia l'abitudine di tenere un diario in cui registrare i valori da far visionare al medico. Egli potrà inoltre consigliarvi quale apparecchio acquistare.

Rispetto alla misurazione tradizionale effettuata in ambulatorio, l'automisurazione domiciliare ha i seguenti vantaggi:

Assenza di reazione emotiva alla misurazione in ambulatorio (ipertensione da camice bianco)

Possibilità di ottenere numerose misurazioni nel tempo

Basso costo e semplicità d'uso

Possibilità di memorizzazione digitale o cartacea da trasmettere al medico

Alcune semplici regole per la misurazione domiciliare della pressione

- La misurazione deve essere effettuata sempre dopo un periodo di 5 minuti di riposo in posizione seduta ed in ambiente tranquillo, avendo cura di mantenere il bracciale dell'apparecchio all'altezza del cuore ed il braccio immobile durante la misurazione. (in pratica basta sedersi su una seggiola ed appoggiare il braccio steso sul tavolo)
- E' preferibile effettuare sempre un paio di misurazioni in successione, ad 1-2 minuti l'una dall'altra, al mattino ed alla sera.
- In genere si consiglia di effettuare non meno di quattro misurazioni al giorno (2 al mattino e 2 alla sera a distanza di circa 1 ora) per almeno 3 giorni la settimana. (per un periodo limitato nel tempo).
- Nei pazienti in terapia antiipertensiva la misurazione mattutina della pressione arteriosa dovrebbe essere fatta prima dell'assunzione della terapia, al fine di valutare la durata dell'effetto antiipertensivo della dose di farmaco assunta il giorno precedente.

Nota: per una buona gestione della patologia ipertensiva è necessario avvalersi della misurazione in ambulatorio, della auto misurazione domiciliare e del monitoraggio pressorio delle 24 ore (holter pressorio) qualora il medico lo ritenga necessario