

## Per misurare correttamente la pressione arteriosa

### Regole generali:

La misurazione della pressione deve essere effettuata in ambiente tranquillo, con il paziente seduto da almeno 5 minuti su una sedia comoda munita di schienale (posizione consigliata), oppure disteso.

Se disteso, il paziente non deve stare su un fianco, posizione che può determinare una sovrastima o sottostima della pressione arteriosa, a seconda che il braccio su cui si misura la pressione si trovi sotto o sopra il livello del cuore.

Il paziente deve astenersi dall'assunzione di cibo o alcool, dal fumo di sigaretta e dall'esercizio fisico pesante nei 30 minuti che precedono la misurazione della pressione arteriosa.

Inoltre deve stare immobile ed evitare di parlare prima e durante la misurazione.

Occorre sempre misurare la pressione ad entrambe le braccia e selezionare come riferimento il braccio con la pressione più alta.

Tuttavia se la differenza tra le due braccia dovesse risultare  $>20$  mmHg per la pressione sistolica o  $>10$  mmHg per quella diastolica, il paziente dovrebbe essere sottoposto ad indagini diagnostiche per la valutazione di una possibile arteriopatia

### Il bracciale dell'apparecchio per la misurazione della pressione:

Il bracciale è costituito da una parte interna in gomma gonfiabile (manicotto) e da una parte esterna in tessuto, dotata di un sistema di bloccaggio in velcro (camicia). È fondamentale **selezionare un bracciale di corrette dimensioni**, cioè che si adatti perfettamente alla circonferenza del braccio del soggetto in esame. Il manicotto interno di gomma dovrebbe coprire almeno l'80% della circonferenza del braccio ed avere una larghezza compresa tra il 40 ed il 50% della circonferenza del braccio, mentre la camicia esterna dovrebbe estendersi per 25 cm oltre il manicotto.

È bene essere sempre in possesso di un **manicotto standard (larghezza 12-13 cm circa e lunghezza 35 cm circa)**, unitamente ad un bracciale per obesi ed uno per bambini. L'utilizzo di un bracciale non idoneo alla circonferenza del braccio può comportare la rilevazione di valori pressori alterati.

Una volta selezionato il bracciale appropriato, deve essere applicato al braccio del paziente. Se indossate una camicia o una maglia troppo stretta, che potrebbe rendere difficoltosa l'applicazione del manicotto o stringere il braccio riducendo il flusso di sangue, è necessario rimuovere l'indumento. Posizionare, quindi, il centro del manicotto sull'arteria brachiale, cioè in corrispondenza della piega del gomito.

### Quante misurazioni fare ?

Sia che la pressione venga misurata dal medico o da altro personale sanitario, sia che venga misurata dal paziente al proprio domicilio, è **consigliabile effettuare almeno 2-3 misurazioni distanziate 1-2 minuti l'una dall'altra**. In occasione della misurazione auscultatoria della pressione arteriosa, è **bene valutare anche la frequenza cardiaca ( numero dei battiti cardiaci)** mediante palpazione dell'arteria radiale per 30 sec. La determinazione della frequenza cardiaca in caso di misurazione con strumenti elettronici viene effettuata automaticamente dallo strumento, potete leggerla e registrarla insieme al valore della pressione.