

Come misurare la pressione arteriosa correttamente a casa ?

- Inizi a misurare la pressione arteriosa dopo cinque minuti di riposo in posizione seduta sempre allo stesso braccio (se c'è differenza tra valori misurati alle due braccia, misuri la pressione al braccio con la pressione più elevata). Se non è stato istruito diversamente, misuri la pressione arteriosa sempre allo stesso orario e in posizione seduta.
- Misuri la pressione arteriosa prima di assumere i farmaci antiipertensivi.
- Prima della misurazione della pressione eviti stress fisici e psichici.
- Nell'ora precedente la misurazione non deve fumare, mangiare, né assumere caffè, the, energy drink o alcolici.
- Se la circonferenza del braccio supera i 33 cm scelga un bracciale più grande dello standard.
- Il bracciale per la misurazione della pressione arteriosa deve trovarsi a livello del cuore in posizione seduta.
- Devono essere effettuate almeno due misurazioni successive (distanza minima tra le misurazioni 1-2 minuti).
- Se la pressione differisce di più di 5 mmHg tra le due misurazioni, scriva i valori della seconda e terza misurazione.
- Scriva i valori misurati senza arrotondarli.
- Misurazione della pressione arteriosa
- Le consigliamo di portare con sé il libretto della pressione arteriosa ad ogni visita medica.

Valori normali della pressione arteriosa:

Automisurazione: < 135/85 mmHg

I libretti della pressione arteriosa possono essere ordinati presso la Società Svizzera d'Ipertensione.