

Come misurare la pressione arteriosa correttamente nell'ambulatorio medico?

Procedimento:

- Evitare di fumare o di assumere caffè, the, energy drinks o bevande alcoliche da almeno 30 minuti
- Luogo tranquillo (lasciare riposare per 5 minuti)
- Posizione seduta comoda, schiena appoggiata, braccio appoggiato su un sostegno adeguato
- Applicare correttamente il bracciale (usare bracciale largo se circonferenza del braccio >33cm)
- Misurare la pressione a vescica vuota
- Durante la misurazione: non incrociare le gambe, non muoversi, non parlare, non ridere
- Effettuare successive misurazioni ad intervalli di 1-2 min.
- Registrare solo il valore della pressione della seconda misurazione o la media di 3 misure in rapida successione