

LA MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

La misurazione regolare della pressione arteriosa permette una precoce identificazione dell'ipertensione arteriosa ed un'efficace prevenzione delle malattie cardiovascolari. La misurazione della pressione viene fatta normalmente nell'ambulatorio dal medico, ma può essere effettuata anche dal paziente a casa propria con strumenti elettronici che misurano la pressione al braccio in maniera semplice, rapida e del tutto automatica, cioè con la semplice pressione di un tasto.

Poche semplici regole per una corretta automisurazione domiciliare della pressione

- Utilizzare solo strumenti clinicamente validati ed accurati, preferibilmente apparecchi elettronici automatici da braccio
- Selezionare un bracciale delle dimensioni adeguate per il proprio braccio, mantenendolo all'altezza del cuore durante la misurazione
- Applicare il bracciale sul braccio con la pressione più alta (o in assenza di questa informazione sul braccio dominante), 2-3 cm sopra la piega del gomito, senza stringere troppo
- Sedersi in ambiente tranquillo su una sedia con schienale
- Rilassarsi per 5 minuti
- Non assumere caffè, alcool, fumo e non effettuare sforzi nei 30 minuti precedenti la misurazione
- Non parlare nei minuti immediatamente precedenti la misurazione e durante la misurazione
- Non accavallare le gambe ed evitare qualsiasi movimento durante la misurazione
- Effettuare 2 misurazioni al mattino (tra le ore 6 e le ore 9) e 2 alla sera (tra le ore 18 e le ore 21), lontano dai pasti e prima della terapia
- Attendere un paio di minuti tra una misurazione e l'altra
- Misurare la pressione preferibilmente tutti i giorni nella settimana precedente la visita medica ed un giorno la settimana nelle altre occasioni
- Registrare immediatamente i valori di pressione massima (sistolica), minima (diastolica) e delle pulsazioni (frequenza cardiaca) nell'apposita app per smartphone o nel sito web dedicato Tholomeus®



Controlla i tuoi parametri con la nostra app di Telemedicina!



Tutte le informazioni che inserisci nell'app Tholomeus® sono sempre disponibili per te sia sull'app del tuo smartphone o tablet, sia sul sito, nell'apposita web app a cui puoi accedere con le stesse credenziali.

Tholomeus® e il suo team di medici sono sempre accanto a te!

Testo redatto con la consulenza medico scientifica degli esperti dell'Istituto Italiano di Telemedicina.
Comunicazione istituzionale non soggetta ad autorizzazione ex DM 23/02/2006.

