

QUANDO E CON CHE FREQUENZA MISURARE LA PRESSIONE?

Quando?

- E' buona norma misurare la pressione sempre prima di assumere i farmaci antiipertensivi e prima di mangiare, sia al mattino che alla sera
- In situazioni particolari e su indicazione medica può a volte essere necessario effettuare un'altra misurazione prima di coricarsi

Quanto?

- **Se sei iperteso già in trattamento**, senza disturbi, con pressione arteriosa usualmente nella norma, misura comunque la pressione almeno due volte alla settimana annotandone i valori sul diario che porterai sempre alle visite di controllo
- **Se sei in fase di rivalutazione** dopo una nuova prescrizione del Medico (nuovo farmaco o variazione di dose di uno di quelli già in uso), misura la pressione tutti i giorni, mattino e sera, per una settimana, poi sottoponi l'esito a valutazione del Medico e chiedi ulteriori istruzioni

Su specifica indicazione medica può inoltre essere necessario sottoporsi a

MONITORAGGIO PRESSORIO DELLE 24 ORE

(detto anche impropriamente «*holter pressorio*»). Si tratta di una serie di misurazioni eseguite ad intervalli prestabiliti, per l'intero giorno e notte, tramite applicazione di un apparecchio miniaturizzato che gonfia e sgonfia automaticamente un bracciale del tutto identico a quelli usuali. Questo esame fornisce importanti informazioni, aggiuntive e non sostitutive di quelle ottenibili con automisurazione. Tali informazioni sono talvolta indispensabili per individuare «falle» o sovradosaggi della terapia in atto, o forme di difficile diagnosi di ipertensione arteriosa, e caratterizzare il ritmo e la variabilità giorno/notte della pressione arteriosa per stadiare con maggiore precisione il rischio di complicanze cerebrali e cardiovascolari.

Dipartimento di Nefrologia Dialisi e Trapianto Renale

Direttore: Prof. Claudio Ronco

Segreteria

Tel. 0444 753650 - Fax. 0444 753973
segreteria.nefrologia@ulssvicenza.it

Ambulatorio Nefrologico

Centro "**Maria Pia Rodighiero**"
per lo studio e la cura della

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Responsabile:

Dr. Massimo Milan

Il mercoledì di ogni settimana
ore 8.30 -12.30
(visite di controllo)
ore 14.30 -16.00
(prima visita)

Per informazioni:

Tel. 0444 753197

Regione del Veneto
Ulss 5 - Ulss 6 Vicenza
Dipartimento di Nefrologia
Dialisi e Trapianto Renale
Direttore: Prof. Claudio Ronco



Ambulatorio Nefrologico

Centro "**Maria Pia Rodighiero**"
per lo studio e la cura della

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Come, quando e perché
MISURARE
la
PRESSIONE ARTERIOSA

Unità Operativa di Nefrologia, Dialisi e Trapianto Renale
Ospedale Civile San Bortolo, ULSS 6 Vicenza

**Unità Operativa Certificata
ISO 9001**

www.nefrologiavicenza.it

I fogli illustrativi della Unità Operativa di Nefrologia sono uno strumento di informazione per i pazienti ed i loro famigliari. Questa attività educativa è supportata dalla Associazione Amici del Rene di Vicenza, onlus



www.irriv.com



www.aarvi.org

L'Associazione Amici del Rene di Vicenza (AARVI) non ha fini di lucro (o.n.l.u.s.) ed è orientata allo sviluppo della informazione ed educazione sanitaria, alla promozione ed al supporto della ricerca scientifica clinica e di base delle malattie renali e delle terapie ad esse collegate.

A.A.R.V.I. onlus

presso Unità Operativa di Nefrologia / Prof. C. Ronco
Ospedale San Bortolo, Viale Rodolphi, 36100 Vicenza
Telefono 3475775902 - 0444 753949 - 0444 753869
Fax 0444 753949 - aarvionlus@virgilio.it

HAI MAI MISURATO LA PRESSIONE ARTERIOSA?

POTRESTI ESSERE UNO DEI TANTISSIMI ITALIANI AFFETTI DA IPERTENSIONE ARTERIOSA. SOLO LA METÀ DELLE PERSONE CHE HANNO LA PRESSIONE ALTA NE SONO CONSAPEVOLI.

CHE COS'È LA PRESSIONE ARTERIOSA?

La pressione arteriosa è la pressione esercitata dal sangue, pompato dal cuore, sulla parete delle arterie che distribuiscono il sangue stesso nell'organismo.

Dal momento che il cuore batte ad intervalli regolari, è possibile distinguere una pressione "massima" o "sistolica" che corrisponde al momento in cui il cuore pompa il sangue nelle arterie, ed una pressione "minima" o "diastolica" che corrisponde alla pressione che rimane nelle arterie momento in cui il cuore si ricarica di sangue per il battito successivo.

SAPEVI CHE...?

- In Italia ci sono circa 15 milioni di ipertesi, e solo una **persona su 4** ha la pressione arteriosa ben curata e rientrata a valori di normalità.
- L'ipertensione arteriosa è un problema che colpisce **in Italia** in media il 33% degli uomini ed il 31% delle donne.
- **In Veneto**, il 33% degli uomini ed il 28% delle donne sono ipertesi.
- Valori moderatamente elevati di pressione arteriosa sono spesso inavvertiti poiché non causano disturbi, pur essendo dannosi. Solo la **misurazione regolare della pressione** arteriosa permette di verificare l'efficacia della terapia nella prevenzione delle sue complicanze.
- L'aumento transitorio dei valori pressori che si registra durante la visita, spesso legato alla presenza del medico, rappresenta il cosiddetto "**effetto camice bianco**", che è condizione ben diversa e meno pericolosa rispetto alla **ipertensione arteriosa vera e propria**.

QUALE APPARECCHIO SCEGLIERE?

La misurazione della pressione arteriosa è effettuata utilizzando appositi apparecchi detti **sfigmomanometri**.

Di tali apparecchi, quello più preciso ma oggi in disuso per problemi pratici e per la presenza di mercurio è lo sfigmomanometro a **mercurio**, il cui uso per auto-misurazioni a domicilio non è più raccomandabile.



Altro tipo di sfigmomanometro, più diffuso, è quello ad **aneroidico**; anche questo, come il precedente, richiede tuttavia l'impiego anche del fonendoscopio ed una buona dimestichezza con la tecnica d'uso; inoltre l'indicatore può risultare di difficile lettura.

Sono oggi disponibili apparecchi per l'automisurazione domiciliare della pressione arteriosa che consentono una rilevazione completamente automatica. Sono di comune reperibilità e forniscono misurazioni attendibili ma è opportuno accertarsi che siano modelli di qualità certificata. Sono di facilissimo impiego, con display molto leggibili, utilizzabili anche senza necessità di aiuto per il posizionamento del bracciale. Esistono infine anche dispositivi che effettuano la rilevazione della pressione **al polso o al dito** della mano: essi sono in linea di massima poco attendibili, salvo rare eccezioni, e **non sono attualmente consigliati** dalle più recenti linee guida internazionali sull'ipertensione arteriosa.



COME SI MISURA LA PRESSIONE?

Durante tutta la misurazione della pressione e fino al completo sgonfiaggio del bracciale, è bene tenere presente le seguenti semplici raccomandazioni:

- Cercare di rimanere rilassati, **seduti** comodamente, non incrociando le gambe, in ambiente tranquillo, con temperatura confortevole, da **almeno cinque minuti**
- Non si dovrebbe assumere **caffè** nell'ora precedente, né aver **fumato** da almeno un quarto d'ora (anzi, non si dovrebbe fumare mai!)
- **Il braccio** deve essere libero da indumenti stretti, appoggiato e non tenuto sospeso a mezz'aria, ed il bracciale deve essere all'altezza del cuore. Non importa quale braccio, ma bisogna ricordare che se esistono differenze sensibili nei valori misurati nelle due braccia si dovrà utilizzare per la misura il braccio con la pressione più elevata
- **Le dimensioni del bracciale** di gomma devono essere adattate alla dimensione del braccio. Nel caso di adulti molto magri, è necessario utilizzare bracciali di dimensioni minori di quelle standard, mentre nel caso di persone molto robuste o di pazienti obesi, il bracciale deve avere una lunghezza e larghezza superiore
- Devono essere effettuate **almeno due** misurazioni successive. Gli apparecchi automatici sono generalmente progettati per fornire, tra l'altro, il valore medio di **tre** successive misurazioni, che è il valore ideale da registrare nel **diario della pressione da portare sempre con se alle visite di controllo**

CLASSIFICAZIONE dei LIVELLI di PRESSIONE ARTERIOSA in mmHg

Categoria	Sistolica	Diastolica
Ipotensione	<100	<60
Ottimale	<120	<80
Normale	120-129	80-84
Normale-alta	130-139	85-89
Ipotensione di grado 1	140-159	90-99
Ipotensione di grado 2	160-179	100-109
Ipotensione di grado 3	>180	>110
Ipotensione sistolica isolata	>140	<90