

Il modo corretto per misurare la pressione arteriosa

Informazioni generali

La pressione arteriosa cambia con ogni battito del cuore e oscilla continuamente durante il giorno. Questi fattori possono influenzare direttamente la pressione:

- La posizione e la postura del corpo e il movimento
- Alcune attività (fare sport, mangiare, fumare, assumere bevande contenenti caffeina)
- Malattie (per es. febbre) o l'assunzione di medicinali
- La temperatura corporea
- Lo stato psichico (stress, ecc.)

Affinché lo sfigmomanometro possa misurare valori sempre corretti e confrontabili l'uno con l'altro, è necessario attenersi alle regole d'utilizzo che seguono.

Manicotto

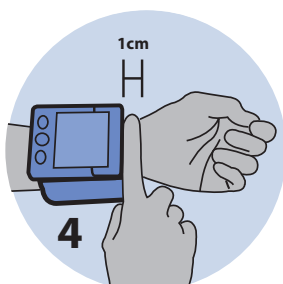
Misurazioni al braccio

- Usare un manicotto della grandezza giusta
- Posizionare il manicotto correttamente (bordo inferiore 1.5-2.5 cm sopra il gomito, tubo al centro del gomito, direttamente sulla pelle o sul braccio leggermente rivestito) (1)
- Lasciare una distanza di due dita tra manicotto e braccio (2)
- Assicurarsi che il tubo non sia piegato (3)



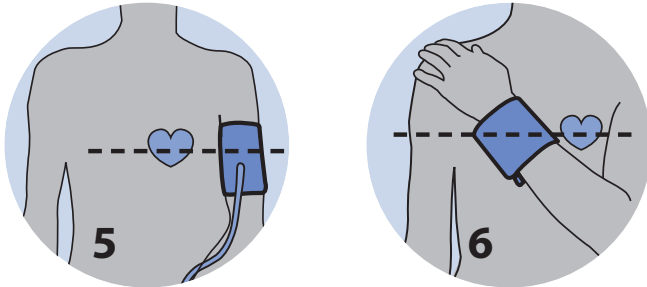
Misurazioni al polso

- Togliere orologi, gioielli ecc.
- Applicare il manicotto sul polso, direttamente sulla pelle
- Indossare l'apparecchio sul polso sinistro (bordo destro ca. 1 cm a sinistra del polso) (4)
- L'apparecchio si deve trovare nella parte interna dell'avambraccio
- Fissare la chiusura a velcro in modo che non vi sia aria tra il manicotto e il polso



Posizione del manicotto e posizione del corpo

L'utente deve assumere una posizione seduta comoda e rilassata per la misurazione. La schiena va appoggiata allo schienale della sedia. Eventuali maniche arrotolate per scoprire il braccio non devono essere strette. Il manicotto va portato all'altezza del cuore:



Misurazioni al braccio

Il braccio dev'essere appoggiato orizzontalmente sul tavolo in modo che sia sciolto e rilassato. Il manicotto viene a trovarsi all'altezza del cuore (5).

Misurazioni al polso

Il braccio va tenuto in modo che l'apparecchio si trovi all'altezza del cuore (6).

La misurazione

Può darsi che la pressione non sia la stessa in entrambe le braccia: si consiglia sempre di misurare la pressione sul braccio con la pressione più elevata.

Osservazioni generali sulla misurazione

- Le misurazioni di confronto dovrebbero avvenire sempre alla stessa ora del giorno e non sotto stress
- Dopo aver praticato sport, dopo aver fumato o assunto bevande che contengono caffeina, è necessario attendere almeno un'ora (dopo aver mangiato: 30 minuti) prima di misurare la pressione arteriosa
- Effettuare le misurazioni in condizioni di temperatura corporea normale (non se si hanno i brividi o se si sta sudando)
- Prima di ogni misurazione, sedersi in modo rilassato in un posto tranquillo per almeno 5 minuti

Durante la misurazione

- Non parlare
- Respirare normalmente
- Non utilizzare la muscolatura del braccio e della mano

Importante

Attendere almeno 5 minuti tra una misurazione e l'altra!

Controllo e calibrazione dell'apparecchio

Gli apparecchi di misurazione vanno controllati e calibrati a intervalli regolari, comunque sicuramente:

- ogni 2 anni in caso di misurazioni quotidiane 3 volte al giorno
- nel caso l'apparecchio fosse caduto o fosse stato esposto a umidità o a temperature estreme

Se dovesse avere domande o incertezze, non esiti a contattarci.