

Quando misurare la pressione arteriosa e come valutarla

La misurazione della pressione arteriosa è, probabilmente, l'atto medico più frequentemente intrapreso dagli operatori sanitari. È a tutti noto che la condizione di elevata pressione arteriosa, detta ipertensione arteriosa, è una delle principali cause modificabili di mortalità e rappresenta uno dei fattori di rischio maggiori per ictus, infarto, insufficienza renale, declino cognitivo ed è, inoltre, ampiamente provato che la sua diminuzione riduce il rischio di comparsa delle drammatiche patologie sopraelencate.

L'attuale disponibilità di molteplici dispositivi atti a misurare la pressione arteriosa ne consente facilmente la determinazione a domicilio, cioè in ambiente non clinico, anche, ovviamente, da parte di non-operatori sanitari. Questa misurazione, a domicilio, da parte del paziente offre alcuni vantaggi, il più rilevante dei quali è l'ottenere valori più veritieri perché viene meno la componente ansiosa, spesso legata alla presenza del medico o dell'ambiente sanitario, responsabile di una sovrastima dei valori.

È bene però non trascurare il fatto che dei numerosi apparecchi disponibili non tutti hanno superato il vaglio dei criteri proposti dalle società scientifiche. *Informarsi, quindi, prima dell'acquisto.*

In considerazione della ampia spontanea variazione dei valori di pressione arteriosa è, da un lato, importante sapere quando misurarla e, dall'altro, *basare il nostro giudizio su molteplici misurazioni ottenute in distinte occasioni.*

Quando e come rilevare la pressione arteriosa

La misurazione della pressione arteriosa a domicilio offre il vantaggio che i valori possono essere rilevati in giorni diversi, in momenti diversi della giornata, ma soprattutto nell'ambiente "reale" di vita del soggetto.

All'atto pratico è necessario, al momento della misurazione, che quanto segue sia tenuto presente:

1. il paziente deve essere rilassato, comodamente seduto, in ambiente tranquillo con temperatura confortevole da almeno 5 minuti;
2. non si devono assumere bevande contenenti caffeina nell'ora precedente, né aver fumato da almeno 15 minuti. Ideale sarebbe, anche, non aver recentemente mangiato né fatto esercizio fisico;
3. il braccio deve essere appoggiato e il bracciale deve essere all'altezza del cuore. Se fosse posizionato al di sotto, infatti, si verificherebbe una sovrastima dei valori, se al di sopra l'opposto;
4. le dimensioni del bracciale devono essere adattate a quelle del braccio;
5. il braccio da utilizzare per la determinazione è il non-dominante. Il sinistro, quindi, per la maggior parte della popolazione (non-mancina).

Esistono, in commercio, dispositivi che effettuano la rilevazione della pressione al polso o al dito della mano, sono, però, giudicati, a tutt'oggi, poco attendibili e non sono consigliati dagli esperti.

Come giudicare i valori della pressione arteriosa

Una regola assoluta è che la diagnosi di ipertensione e il trattamento che ne consegue, deve essere intrapreso solo dal medico.

È bene sapere, che il rischio associato all'incremento dei valori pressori è continuo e questo fa sì che, *nella pratica clinica, il valore maggiore di 140/90 mmHg viene giudicato come elevato tanto da etichettare come iperteso chi ne è portatore.*

Alla luce di quanto detto, il consiglio che viene dato è seguire con continuità e scrupolosità le raccomandazioni che il medico ci suggerisce, controllare con accuratezza i valori pressori, assumere regolarmente i farmaci quanto vengono prescritti.

Marco Passamonti

Area Metabolica, SIMG, Varese

Copia per il tuo paziente