

Per i pazienti

Passaporto della pressione arteriosa



Quelli con l'arcobaleno

mepha



Dati personali

Nome _____

Cognome _____

Data di nascita _____

Indirizzo Via _____

Numero civico _____

CAP _____

Località _____

Tel. _____

Allergie _____

**Intolleranze
a medicinali** _____

Altre malattie _____

**Nome e indirizzo
del medico
di famiglia** _____

Come misurare correttamente la pressione

- Non misurate la pressione subito dopo un pasto abbondante o dopo uno sforzo fisico (aspettare un'ora)
- Misurate la pressione ogni giorno
- Misurate la pressione sempre alla stessa ora
- Misurate la pressione in posizione seduta
- Misurate la pressione quando la temperatura corporea è normale (senza febbre)
- Immediatamente prima della misurazione, state a riposo in posizione seduta per 3-5 minuti
- Prima di misurare la pressione, non fumate e non bevete alcool
- Avvolgete il manicotto sgonfio attorno al braccio
- Il sensore integrato nel manicotto va posizionato sul lato interno del braccio, due dita sopra la piega del gomito
- Eseguite le misurazioni sempre sullo stesso braccio. Il braccio va tenuto lievemente piegato e posato comodamente su un tavolo, in modo che il manicotto si trovi all'altezza del cuore
- Non parlate durante la misurazione della pressione
- Ripetete la misurazione dopo almeno 5 minuti

Possibili fonti d'errore nella misurazione

- Non siete sufficientemente rilassati
- Il braccio non è rilassato
- Il braccio non è all'altezza del cuore
- Il gonfiamento del manicotto avviene troppo lentamente
- Il sensore non è posizionato sull'arteria
- Lo sgonfiamento del manicotto avviene troppo rapidamente

Come influire positivamente sulla pressione

- Aspirare a un peso corporeo normale
- Non fumare
- Seguire una dieta povera di grassi
- Ridurre il consumo di alcool
- Fare regolare attività fisica (camminare per 20 minuti ogni giorno)
- Prevedere periodi di rilassamento e pause di riposo
- Mangiare in abbondanza frutta e verdura
- Usare grassi vegetali e oli ad alto valore nutritivo
- Evitare il consumo eccessivo di caffè
- Prendere regolarmente i medicinali prescritti dal medico

Quali valori si ottengono quando si misura la pressione?

Si misurano due valori della pressione.

Il valore massimo corrisponde alla pressione generata dalla contrazione del cuore, quando il sangue viene spinto nelle arterie del corpo. Si misura fino a che livello aumenta la pressione arteriosa ad ogni contrazione del cuore.

Questa fase viene denominata **sistole** e il valore misurato è la **pressione arteriosa sistolica**.

Il valore sistolico è sempre il valore superiore, o massimo, misurato.

Il valore minimo viene misurato quando il cuore si rilascia. Si misura fino a che livello scende la pressione arteriosa ad ogni rilasciamento del cuore.

Questa fase viene denominata **diastole** e il valore misurato è la **pressione arteriosa diastolica**.

Il valore diastolico è sempre il valore inferiore, o minimo, misurato.

Esempio di compilazione della tabella

Esempio: due misurazioni quotidiane della pressione del sangue, una al mattino alle 8.00 e l'altra di sera alle 19.00.

Istruzioni per compilare il diario della pressione

- Prima di ogni misurazione annotare data e ora
- Misurate la pressione arteriosa e riportate i valori della pressione massima (sistolica) e minima (diastolica) nella tabella e nel grafico. Unite le crocette
- Riportate la misura del polso e unite le crocette
- In questo modo avrete una panoramica giornaliera e settimanale dell'andamento di pressione del sangue e polso

Data	6.2.		7.2.		8.2.		9.2.	
Ora	8.00	19.00	8.00	19.00	8.00	19.00	8.00	19.00
Valore massimo (sistolico)	165	175	160	180	170	175	165	185
Valore minimo (diastolico)								
Polso	105 75	110 70	105 75	110 75	100 80	100 75	95 75	90 80

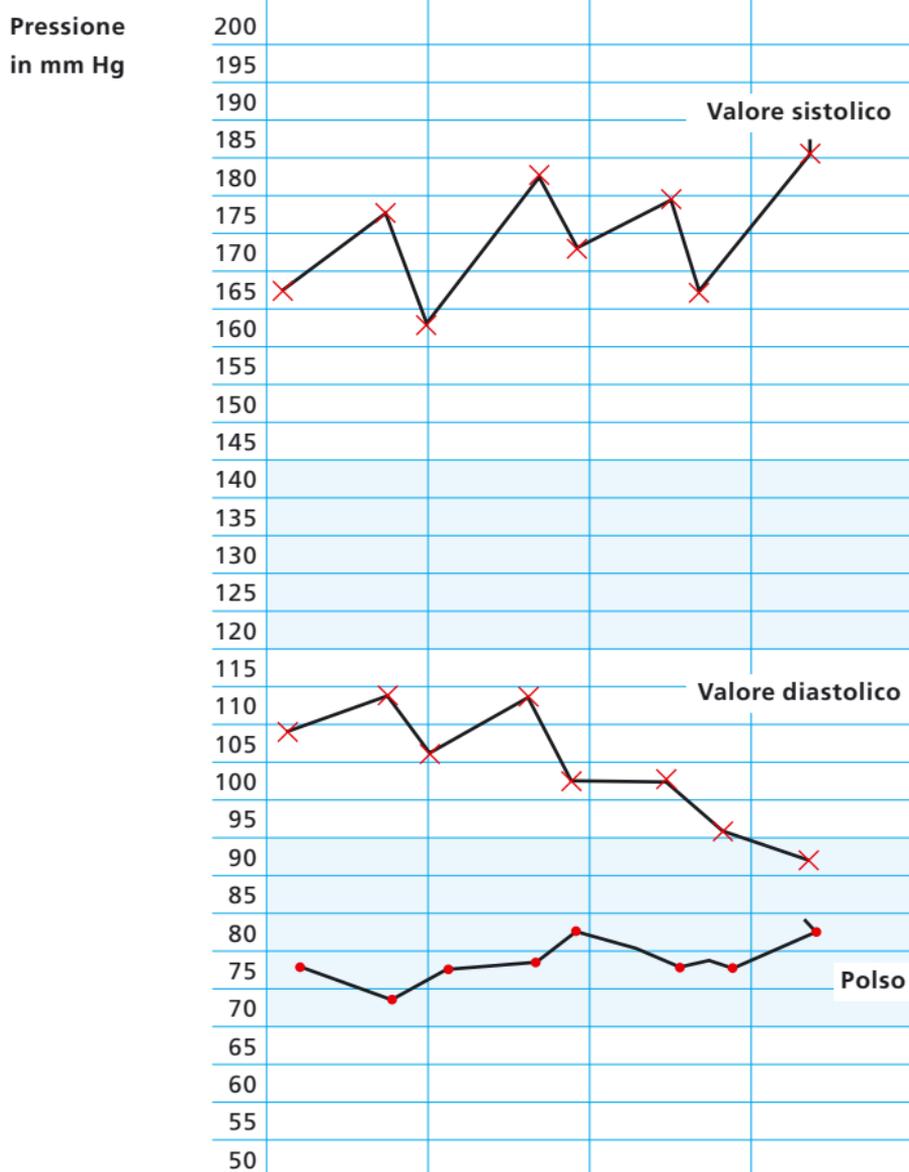


Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
	95							
	90							
	85							
	80							
	75							
	70							
	65							
	60							
	55							
	50							

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
	95							
	90							
	85							
	80							
	75							
	70							
	65							
	60							
	55							
	50							

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
	95							
	90							
	85							
	80							
	75							
	70							
	65							
	60							
	55							
	50							

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg

Tabella settimanale

Data								
Ora								
Valore massimo (sistolico)								
Valore minimo (diastolico)								
Polso								
Pressione (in mm Hg) e polso	200							
	195							
	190							
	185							
	180							
	175							
	170							
	165							
	160							
	155							
	150							
	145							
	140							
	135							
	130							
	125							
	120							
	115							
	110							
	105							
	100							
95								
90								
85								
80								
75								
70								
65								
60								
55								
50								

Peso corporeo _____ kg



20926-140701

www.mepha.ch

Quelli con l'arcobaleno

