

CONTROLLO DOMICILIARE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

Il progresso tecnologico degli strumenti ha reso disponibili apparecchi che offrono, al paziente, la possibilità di misurarsi facilmente la pressione arteriosa al proprio domicilio (**automisurazione domiciliare della pressione arteriosa**).

Vengono utilizzati sfigmomanometri elettronici, completamente automatici, dotati di un manicotto che si avvolge attorno al braccio e che permettono la misurazione accurata della pressione mediante la semplice pressione di un tasto.

E' importante che la misurazione avvenga nel rispetto di due principi fondamentali:

- **l'uso di strumenti affidabili**, basati sull'uso di procedure di validazione raccomandate da Comitati Internazionali quali l'American Association for Medical Instrumentation (AAMI), la British Hypertension Society (BHS) e la European Society of Hypertension
- **il rispetto di alcune regole** nella misurazione stessa (Tab.1)

Solo il medico ha la facoltà di stabilire quali e quanti farmaci sia necessario assumere per il controllo dell'ipertensione, ma il paziente dà un aiuto decisivo nella scelte terapeutiche annotando i valori su un diario e riportandoli durante la visita di controllo.

Il controllo non dovrebbe diventare un'ossessione (è sufficiente, di solito, misurare 2-3 volte la settimana) ed è bene concordare con il medico curante frequenza e periodi nei quali effettuare le misurazioni.

Prima di effettuare la rilevazione v'è mantenuta la posizione seduta per qualche minuti. In questo lasso di tempo il soggetto dovrebbe rilassarsi, in condizioni ambientali confortevoli (suoni, temperatura, umidità, ecc). Braccio libero da vestiti, senza arrotolare camice o maglioni che potrebbero occludere parzialmente i vasi ed aumentare così la pressione arteriosa.

Prima della misurazione è opportuno aver svuotato la vescica nei trenta minuti precedenti, non aver fumato o assunto sostanze in grado di influire sulla misurazione (te', caffè, alcolici...), non aver svolto attività fisiche pesanti nelle 3 ore precedenti.

Una differenza tra i valori misurati nelle due braccia è fisiologica purché lo scarto sia inferiore rispettivamente a 10 mmHg per la massima e a 20 mmHg per la minima.

In caso di differenza significativa tra i due arti, le successive misurazioni andrebbero effettuate sul braccio con pressione più elevata.

Ripetere le rilevazioni della pressione arteriosa per due-tre volte a distanza di 1-2 minuti e calcolare la media (somma dei valori rilevati diviso il numero di rilevazioni effettuate).

Nella prima misurazione la pressione potrebbe infatti salire a causa dell'ansia con conseguente reazione d'allarme.

Tab.1 regole per la corretta automisurazione domiciliare della pressione arteriosa

- Impiegare strumenti validati;
- tenere il braccio all'altezza del cuore durante la misurazione;
- Impiegare strumenti di misurazione semiautomatici piuttosto che sfigmomanometri a mercurio per non incorrere in errori di percezione (ascoltazione) dei toni durante la misurazione;
- eseguire misurazioni in posizione seduta dopo alcuni minuti di riposo
- i valori possono essere diversi tra le varie misurazioni in ragione delle oscillazioni spontanee della pressione;
- Evitare un eccessivo numero di misurazioni e assicurarsi che alcune di esse siano eseguite prima di assumere la terapia per ottenere informazioni sulla durata dell'effetto del trattamento;

- considerare che i valori di pressione rilevati a livello domiciliare sono ridotti rispetto a quelli misurati in ambulatorio. Il valore di 135/85 mmHg come quello che, per la pressione domiciliare, corrisponde al valore di 140/90 mmHg rilevato in ambulatorio o in ospedale
- riportare al medico una chiara documentazione dei valori pressori misurati ed evitare di automodificare gli schemi di terapia.

Alcuni vantaggi ne giustificano ampiamente un uso sempre maggiore:

- assenza del fenomeno noto come "effetto da camice bianco" in base al quale la pressione che il medico misura in ambulatorio è spesso caratterizzata da un rialzo pressorio generato dalla emozione che colpisce il paziente al momento della visita medica. La pressione automisurata domiciliariamente è immune da questo fenomeno e ciò spiega perchè i valori di riferimento sono più bassi (tab.2)
- Fornisce un numero di valori pressori più elevato di quello ottenibile con la metodica sfigmomanometrica nello studio medico, consentendo di quantificare le modificazioni che la pressione subisce in diverse situazioni nella vita di tutti i giorni (es. sotto stress) e nel corso del tempo (giorni o settimane)
- E' una metodica economica, in quanto un apparecchio costa poco più di un comune sfigmomanometro a mercurio.
- E' facile da apprendere e da usare e consente, se bene applicata, di ridurre il numero di visite mediche con un notevole risparmio di tempo sia per il medico che per il paziente.

Tab.2: Limiti dei valori pressori (mmHg) per la definizione di ipertensione a seconda delle diverse modalità di misurazione (linee guida ESC/ESH 2003)

	PAS	PAD
Sfigmomanometrica clinica	140	90
Monitoraggio ambulatorio delle 24 ore	125	80
Domiciliare (automisurazione)	135	85

PAS, pressione arteriosa sistolica; PAD, pressione arteriosa diastolica.

Due società scientifiche, una americana e l'altra inglese, valutano la affidabilità degli apparecchi automatici in commercio.

Mentre sono praticamente esclusi quelli che si applicano al polso ed al dito, sono stati riconosciuti come validi ed affidabili diversi apparecchi che si applicano al braccio. L'elenco che segue (Tab.3) proviene dal sito internet <http://www.dableducational.org/> che contiene specifiche ed aggiornate informazioni sulla validazione degli apparecchi per automisurazione domiciliare della pressione arteriosa.

E' consigliabile seguire attentamente le semplici istruzioni per l'uso e controllare periodicamente la precisione dal proprio medico rispetto allo sfigmomanometro.

Tab.3: apparecchi validati per la misurazione della PA

- OMROM 703CP e 705CP
- OMROM MX2 e MX3
- OMROM HEM 732 INTELLIGENCE
- OMROM 1c
- A&D VA-764 DC
- BpTRU
- Datascope
- Dinamap ProCare
- Welch