Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it

CUORE E PRESSIONE · SCHEDA E DIARIO

Misurare la pressione a casa

Le misurazioni fatte a casa aiutano il medico a capire qual è la sua pressione reale e se la terapia funziona. Per essere utili vanno fatte sempre nello stesso modo.

1. Lo strumento

- Usi un **misuratore automatico da braccio**, validato clinicamente. Quelli da polso sono meno affidabili.
- Il **bracciale** deve essere della misura giusta per il suo braccio.

2. Prima di misurare

- Nei **30 minuti** precedenti eviti caffè, fumo, alcol e attività fisica.
- Vada in bagno se ne ha bisogno: anche la vescica piena fa salire la pressione.
- Resti seduto a **riposo per 5 minuti**, in un ambiente tranquillo, senza parlare né usare il telefono.

3. Come misurare

- Seduto, **schiena appoggiata**, piedi a terra, gambe non accavallate.
- Braccio appoggiato sul tavolo, bracciale **all'altezza del cuore**, sul braccio nudo.
- Sempre lo stesso braccio (quello indicato dal medico).
- **Due misurazioni** a distanza di **1–2 minuti**.
- Annoti **entrambi i valori**, subito, senza arrotondare.
- Non ripeta la misura per "trovare il valore buono".

4. Quando misurare

- **Mattino:** prima della colazione e prima dei farmaci.
- **Sera:** prima di cena o prima di dormire.
- Per **7 giorni di seguito** prima della visita (almeno 3–4 se non è possibile).

Il valore di riferimento a casa

A casa la pressione è nella norma quando la media è **inferiore a 135/85 mmHg**. Sarà il medico a valutare i suoi valori.

Quando chiamare subito il medico o il 112

Pressione massima oltre **180** o minima oltre **110** con dolore al petto, mancanza di respiro, mal di testa molto forte, disturbi della vista o della parola, debolezza di un braccio o di una gamba.

Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it

CUORE E PRESSIONE · DIARIO

Diario della pressione

Nome e cognome _____ Terapia in corso _____

Giorno	Data	Mattino			Sera		
		1ª misura max / min	2ª misura max / min	Battiti	1ª misura max / min	2ª misura max / min	Battiti
1		/	/		/	/	
2		/	/		/	/	
3		/	/		/	/	
4		/	/		/	/	
5		/	/		/	/	
6		/	/		/	/	
7		/	/		/	/	

Note

Sintomi, farmaci dimenticati, notti insonni o altri fatti che possono aver influito sui valori.

Alla visita porti questo diario e il misuratore, così possiamo controllarne il funzionamento.