

Per i pazienti

Passaporto della pressione arteriosa



Quelli con l'arcobaleno

mepha





Tutte le guide Mepha sono disponibili al sito www.mepha.ch
Per scansionare il «QR-Code» con lo smartphone occorre un'applicazione
scaricabile per esempio nell'App Store alla voce «Scan» o «QR».

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** _____

**In caso di
emergenza,
informare** _____

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. Nel caso in cui possedesse un misuratore della pressione arteriosa da polso, si faccia spiegare dal suo medico o dal suo farmacista come usarlo correttamente.
- 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. Nel caso in cui possedesse un misuratore della pressione arteriosa da polso, si faccia spiegare dal suo medico o dal suo farmacista come usarlo correttamente.
- 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.

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Mese: _____

Pressione del sangue

Data	Ora 1ª misurazione	Valore mass. / valore min.	Polso	Ora 2ª misurazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				







Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

225632-481302

Quelli con l'arcobaleno

