

GESTIRE LA PRESSIONE ARTERIOSA

Cosa fare

- Misurare la pressione prima di fare colazione e/o prima di cenare

Come

Procedere alla misurazione seguendo quest'ordine:

1. Sedersi davanti a un tavolo con la schiena appoggiata alla sedia
2. Scoprire il braccio (la manica non deve stringere)
3. Appoggiare il braccio sul tavolo all'altezza del cuore
4. Posizionare il bracciale e rimanere a riposo cinque minuti
5. Misurare la pressione una prima volta
6. Attendere un minuto
7. Misurare la pressione una seconda volta e scrivere il valore sul diario pressorio

Cosa scrivere sul diario pressorio

Riportare i 3 numeri che indica l'apparecchio per la misurazione, e cioè:

1. Pressione sistolica o massima
2. Pressione diastolica o minima
3. Frequenza cardiaca o battiti del cuore



VALORI PRESSORI NORMALI
130/80mmHg

INDICATORI DI PRESSIONE ALTA
sopra 150mmHg la massima
sopra 90mmHg la minima

INDICATORI DI PRESSIONE BASSA
sotto 100mmHg la massima
sotto 60mmHg la minima

**SE PER ALCUNI GIORNI I VALORI
FOSSERO DIVERSI DALLA NORMA
RIVOLGERSI AL PROPRIO
MEDICO DI FIDUCIA**

CONTATTI

Ambulatori Area Argento Padiglione 13

Pad. 13 / Clinica Medica, primo piano

Tel. 055.794.9558 dal lunedì al venerdì, in orario 7:30 - 8:30 / 11:00 - 13:00