

# 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** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**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, rilassati
- Misurate la pressione quando la temperatura corporea è normale (senza febbre)
- Immediatamente prima della misurazione, state a riposo in posizione seduta per 5 minuti
- Prima di misurare la pressione, non fumate e non bevete alcool, evitate anche le bevande contenenti caffeina
- 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 almeno 1-2 minuti
- La prima volta, misurate la pressione su entrambe le braccia. Le misurazioni successive vanno effettuate sempre sul braccio che ha presentato i valori più alti.

## 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

- Cercare di raggiungere il peso ideale
- Non fumare
- Seguire una dieta povera di grassi
- Ridurre il consumo di alcool
- Ogni giorno, muoversi almeno per 30 minuti
- 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](http://www.mepha.ch)

10/2018 225632-441801

Quelli con l'arcobaleno

