



SOSTIENICI

Il tuo aiuto alla Fondazione

Diventa sostenitore e amico della Fondazione: **grazie al tuo aiuto** potremo continuare a lavorare a fianco del Dipartimento A. De Gasperis Cardio Center dell'Ospedale Niguarda e a realizzare progetti concreti per la salute del cuore e la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Come puoi aiutarci

Sostieni le attività e i progetti di Fondazione Cardiologia Angelo De Gasperis ETS nel modo più comodo per te.

Vai alla voce "Sostienici" sul sito www.degasperis.it
Tieni a portata di mano i tuoi dati personali e quelli della tua carta di credito.

donazione online

Intesta il bonifico a:

Fondazione Cardiologia Angelo De Gasperis ETS
P.zza Ospedale Maggiore 3 - 20162 Milano
Coordinate bancarie

ISTITUTO DI CREDITO: BANCO BPM - Dip. 1657, Milano Sede
IBAN: **IT90 Z 05034 01647 000000014182** – SWIFT: BAPPIT21G57

versamento bancario

Intesta e invia un assegno bancario non trasferibile a Fondazione Cardiologia Angelo De Gasperis ETS
P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano

assegno bancario

Indica il C/C Postale N. 36580207 e intesta il bollettino a Fondazione Cardiologia Angelo De Gasperis ETS
P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano

versamento postale

Regala a te stesso e a chi verrà dopo una ragione di fiducia nel futuro. Sostieni la Fondazione con un gesto di responsabilità sociale, un gesto che vale per sempre. Chiedici come fare a info@degasperis.it.

lascito testamentario

Metti la tua firma nel riquadro della dichiarazione dei redditi relativo al sostegno degli enti del terzo settore e inserisci il codice fiscale **09536810154**.

5 x 1000

Ricordati che...

La Fondazione è un ETS (ente del Terzo Settore). E le donazioni agli ETS sono deducibili o detraibili, sia per le persone fisiche, sia per le aziende.

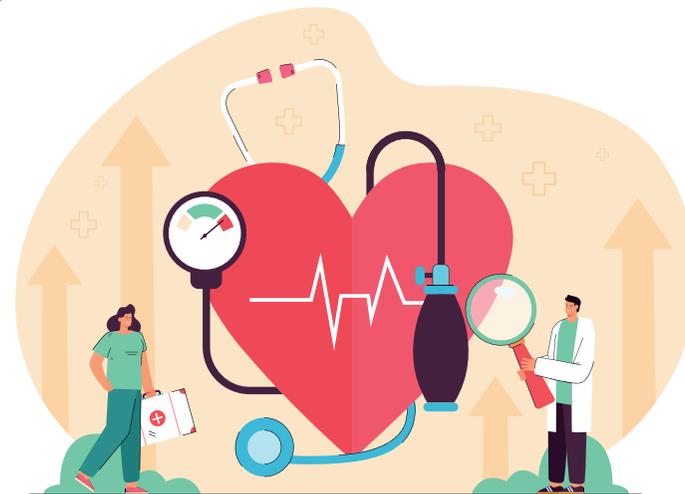
www.degasperis.it



FONDAZIONE CARDIOTORACOVASCOLARE
ANGELO DE GASPERIS ETS

Niguarda Cardio Center

Sistema Socio Sanitario
Ospedale Niguarda
Regione Lombardia



MISURARE LA PRESSIONE

Le indicazioni del De Gasperis Cardio Center dell'Ospedale Niguarda

La pressione arteriosa è la pressione che il sangue pompato dal cuore esercita sulla parete delle arterie che lo distribuiscono nell'organismo.

La pressione sale e scende seguendo le contrazioni del cuore: la pressione "massima" (sistolica) corrisponde al momento in cui il cuore si contrae per pompare il sangue nelle arterie, la pressione "minima" (diastolica) corrisponde alla pressione che resta nelle arterie nel momento in cui il cuore si rilancia per ricaricarsi di sangue per il battito successivo. La misurazione della pressione coincide con l'identificazione di questi due valori.

A COSA SERVE MISURARE LA PRESSIONE

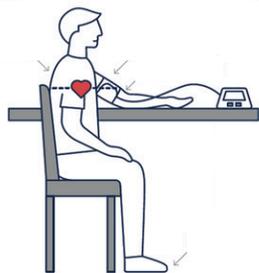
La misurazione della pressione del sangue che circola nelle arterie è un punto chiave nel monitoraggio del sistema cardiovascolare.

Solo misurando la pressione del sangue, infatti, riusciamo a verificare se i livelli sono sotto controllo o hanno "sfiorato" i limiti di sicurezza. E, siccome il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari aumenta al crescere dei valori pressori, misurare regolarmente la pressione è fondamentale.

GLI STRUMENTI PER MISURARE LA PRESSIONE

Per misurare la pressione arteriosa, il medico e il cardiologo usano in genere lo sfigmomanometro, un apparecchio costituito da un bracciale di tela con camera d'aria, una pompa con una valvola per gonfiare e sgonfiare la camera d'aria, uno stetoscopio che permette di "sentire" il rumore del sangue e una colonna graduata a mercurio (da 0 a 300 millimetri) lungo la quale si leggono i valori della pressione. Lo sfigmomanometro a mercurio resta tuttora lo strumento più preciso e affidabile, ma è stato molto frequentemente sostituito dagli sfigmomanometri aneroidi. Per l'auto-misurazione domestica della pressione, invece, i pazienti usano in genere misuratori elettronici automatici, più pratici da utilizzare.

COME SI MISURA LA PRESSIONE



N.B.
La misurazione della pressione è un controllo che non presenta alcun rischio o controindicazione.

Sia quando siamo noi stessi a misurarci la pressione, sia quando è il medico, vanno seguite alcune indicazioni. La pressione arteriosa si misura generalmente al livello dell'arteria del braccio.

Durante la misurazione, il paziente è in posizione seduta, con la schiena appoggiata a uno schienale, i piedi appoggiati al pavimento e il braccio, scoperto e a riposo, appoggiato su un piano all'altezza del cuore.

Il paziente non dovrebbe né effettuare sforzi fisici né bere caffè o altre bevande contenenti caffeina nell'ora che precede la misurazione della pressione, né aver fumato da almeno un quarto d'ora. Da almeno cinque minuti prima della misurazione, il paziente dovrebbe essere rilassato e seduto comodamente in un ambiente tranquillo.

Inoltre è consigliabile non accavallare le gambe e non parlare. Andrebbero eseguite due misurazioni consecutive, senza considerare la prima e prendendo nota solo della seconda.

Quando si introduce o modifica una terapia, o quando ce lo indica il medico, bisogna misurare la pressione frequentemente (2 volte al giorno per 2 settimane), in modo da verificare la piena efficacia della variazione terapeutica. *In periodi di stabilità è sufficiente misurarla una volta alla settimana.*

I LIMITI DELLA PRESSIONE



L'unità di misura della pressione arteriosa è il millimetro di mercurio (mmHg). La pressione 'minima' (o diastolica) dovrebbe essere sotto i **90 mmHg** e la 'massima' (o sistolica) sotto i **140 mmHg**.

Le linee guida più recenti indicano come obiettivo la riconduzione dei valori entro i **130 mmHg** per la pressione sistolica ed entro gli **80 mmHg** per la pressione diastolica, cioè al di sotto della soglia massima di normalità.

LE LINEE GUIDA

Le linee guida relative a quanto dovrebbe misurare la pressione arteriosa in condizioni di normalità hanno una valenza generale.

Tuttavia, è bene precisare che, anche dal punto di vista dei livelli della pressione, ogni singolo individuo rappresenta un caso a sé stante.

Per stabilire la giusta pressione individuale, bisogna considerare diversi fattori quali, ad esempio, l'età, il livello di attività fisica, l'eventuale abitudine al fumo o la facilità ad agitarsi anche in occasione di una banale misurazione della pressione arteriosa.

È QUINDI OPPORTUNO:



Confrontarsi con il proprio medico o cardiologo per verificare quanto dovrebbe misurare la propria pressione arteriosa;



Annotare i propri valori pressori nel tempo e riferirli periodicamente al medico o cardiologo che ci dirà se la nostra pressione è "normale" e, qualora non lo fosse, se e come è opportuno intervenire.

UN CENTRO DI ECCELLENZA PER L'IPERTENSIONE



Sistema Socio Sanitario
Ospedale Niguarda Regione Lombardia

ESH
European Society of Hypertension

L' Ambulatorio Ipertensione Arteriosa e Prevenzione Primaria e Secondaria dell'Ospedale Niguarda è qualificato come Centro Eccellenza sia dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA), sia dall'European Society of Hypertension (ESH).