



SIIA

**Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Legg Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa**

AGENDA DELLA PRESSIONE

TIENI SOTTO CONTROLLO
LA PRESSIONE E LA
FIBRILLAZIONE ATRIALE PER
PREVENIRE LE MALATTIE
CARDIOVASCOLARI
E L'ICTUS

I MIEI
DATI

NOME:

DATA DI NASCITA:

PESO:

SESSO:

M

F

IL MIO
BRACCIALE

BRACCIO

BRACCIALE

ø cm.

Small
17-22

Medio
22-32

Large
32-42

XL
42-52

DOVE
MISURARE

BRACCIO

PRESSIONE

BRACCIO
DOMINANTE

MAX

MIN

DIFF.

DESTRO

SINISTRO

La misurazione della pressione arteriosa deve essere effettuata **sul braccio con il valore più alto** (per rilevare la presenza di differenze di pressione tra le due braccia); **le misurazioni devono essere effettuate contemporaneamente**.
Qualora la differenza di pressione arteriosa tra le due braccia fosse superiore a **20 mmHg per la Sistolica e a 10 mmHg per la Diastolica** segnalarlo al proprio medico curante.

COSA
REGISTRARE

VALORI

DESCRIZIONE

MAX

Pressione Arteriosa Sistolica - Massima

MIN

Pressione Arteriosa Diastolica - Minima



Frequenza Cardiaca - Battiti al minuto

FA

Fibrillazione Atriale se rilevata



L'ipertensione in Italia colpisce 15 milioni di persone e solo 1 persona su 4 ha la pressione ben curata. Ogni anno muoiono per malattie cardiovascolari dovute alla pressione alta 280.000 persone.



La fibrillazione atriale è una aritmia caratterizzata da un'alterazione del battito cardiaco e rappresenta, con l'ipertensione, il più importante fattore di rischio per l'ictus. Colpisce mediamente il 2% degli adulti e il rischio cresce con l'età: 1 persona su 4, oltre i 40 anni, presenta elementi di rischio per la comparsa della fibrillazione atriale.

Ipertensione e fibrillazione atriale sono condizioni spesso asintomatiche (non presentano sintomi)

e quindi pericolose perché la persona che ne soffre non è consapevole e non viene sottoposta alle terapie del caso, con il conseguente aumento del rischio di malattie cardiovascolari e ictus.



- **Di verificare, durante la misurazione, la presenza o meno di possibili aritmie come la fibrillazione atriale** (fattore di rischio per ictus) con apparecchi dotati di algoritmo validato per questa rilevazione
- **Di fare 2 misurazioni al mattino e 2 alla sera** prima di assumere farmaci o mangiare.
- **Di annotare immediatamente dopo la misurazione**, data, ora e valori misurati. In caso di valori pressori troppo alti o troppo bassi o di rilevazione di una potenziale fibrillazione atriale riferirlo al proprio medico curante.
- **Di eseguire le misurazioni sempre sotto la guida del proprio medico curante.**



COME
MISURARE

- **Con apparecchi validati, da società scientifiche** internazionali, possibilmente anche per pazienti particolari (donne in gravidanza/pre-eclampsia, diabetici, dializzati, obesi, anziani, fibrillanti, ecc).
- **Senza aver fumato, bevuto alcol, caffè o the, mangiato pesantemente o fatto attività fisica.**
- **In condizioni di riposo da almeno 5 min.**
- **Senza parlare o muoversi, seduto senza incrociare le gambe,** con la schiena appoggiata e il braccio su un tavolo all'altezza del cuore.
- **Utilizzando un bracciale di dimensione adeguate** al proprio braccio.
- **Sempre sullo stesso braccio, quello con la pressione più alta** (braccio dominante).
- **Misurando la pressione arteriosa preferibilmente per 7 giorni** (minimo per 3 giorni) prima di ogni visita dal medico.
- **Effettuando ogni volta almeno 2 misurazioni consecutive,** con una pausa di 1-2 minuti, o comunque, non inferiore a 15 secondi e calcolando la media.
- **Evitando un eccessivo numero di misurazioni e automodificazioni della terapia senza guida del proprio medico.**

In caso di rilevazione della fibrillazione atriale:



FA

- **se non si avverte alcun disturbo** effettuare un'altra misurazione dopo 1 ora. Se confermata la fibrillazione atriale comunicarlo subito al medico o farlo con calma se questa non venisse confermata;
- **se si avvertono disturbi** (lieve mancanza di respiro, stanchezza inusuale, senso di cuore che batte troppo rapidamente, ecc) avvisare subito il medico.



Conosci e controlla
la pressione
e la fibrillazione atriale.

Scarica gratuitamente
la **APP Ipertensione SIIA**
sul tuo Smartphone o Tablet:
il metodo più facile per
Medico e Paziente
di gestire le tue misurazioni.

Questa campagna è stata realizzata con la collaborazione di:



microlife[®]
Un partner per la gente. Per la vita.

Microlife AFIB

Misuratore della Pressione Arteriosa
con algoritmo per lo screening
di una possibile
Fibrillazione Atriale.

*È un dispositivo medico CE0044. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione ministeriale del 28-04-2017.*

Timbro Farmacia: