
Battiti e Risposte

Elvira Resciniti



Quanto spesso devo misurare la pressione arteriosa se soffro di pressione alta?

Benvenuto nella nostra rubrica dedicata alla salute del cuore!

Ben ritrovato! Una delle domande che mi vengono rivolte dai pazienti con pressione alta è: "Quanto spesso dovrei controllare la mia pressione arteriosa?" Una domanda tanto semplice quanto essenziale.

Consapevolezza e Controllo: L'ipertensione, come spesso sottolineato, è il "killer silenzioso" (1). Non presenta sintomi evidenti, rendendo i controlli periodici una necessità per gestire e monitorare la condizione.

Fase iniziale della Diagnosi: Se hai appena scoperto di soffrire di pressione alta, il tuo medico di fiducia potrebbe suggerire di misurarla quotidianamente per alcune settimane. Questo aiuta a stabilire una "linea di base" e a comprendere meglio come il tuo corpo reagisce durante diverse parti della giornata e in diverse situazioni (2).

Durante il Trattamento: Una volta iniziato un trattamento, potrebbe essere raccomandato un controllo giornaliero fino a quando la pressione non si stabilizza.

Successivamente, secondo le indicazioni del medico, potrai ridurre la frequenza a una volta alla settimana o ogni quindici giorni.

Stabilità: Se la tua pressione è stata stabile per un certo periodo (ad esempio, 3 mesi o più), potrebbe essere sufficiente misurarla una o due volte al mese. Tuttavia, ogni cambiamento nella terapia o nella routine potrebbe richiedere controlli più frequenti per un breve periodo (3).

Capisco che misurare la pressione regolarmente potrebbe sembrare un compito gravoso. Tuttavia, pensa a questo come a un piccolo gesto quotidiano di cura di te. È un modo per rimanere in sintonia con il proprio corpo e garantire che ogni aspetto della salute sia gestito al meglio.

Ricorda ogni persona è unica. Mentre queste linee guida possono fornire una struttura generale, è fondamentale lavorare in stretta collaborazione con il proprio medico per determinare la frequenza ideale per le tue esigenze individuali. A presto!

Riferimenti:

1. Whelton, P. K., et al. (2018). ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127-e248.
2. Pickering, T. G., et al. (2005). Recommendations for blood pressure measurement in humans and experimental animals: Part 1: blood pressure measurement in humans. *Hypertension*, 45(1), 142-161.
3. Williams, B., et al. (2018). ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021–3104.