

Il ruolo dell'automisurazione pressoria nella gestione dell'ipertensione arteriosa

Pubblicato: Mercoledì 17 Maggio 2023



Il 17 maggio ricorre la Giornata Mondiale contro l'Ipertensione ne parliamo con il Dr. Maurizio Lunati, cardiologo Centro [Diagnostico Italiano Besozzo](#).

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA E' LA PRIMA CAUSA DI MALATTIA VASCOLARE

«Le **malattie cardiovascolari** (CVD) sono la **principale causa di morte** nei paesi occidentali e l'**ipertensione arteriosa** (IA), come è ben noto, rappresenta un fattore determinante nel loro sviluppo. L'American Heart Association che, insieme all'European Society of Cardiology, costituisce la più importante società scientifica nel campo della prevenzione/diagnosi e terapia delle CVD, comprende nella **strategia denominata "Life's Essential 8"** la gestione accurata della pressione arteriosa, oltre a dieta, controllo del peso, controllo dei disturbi del sonno, attività fisica, astensione dal fumo, riduzione del colesterolo, riduzione della glicemia, nelle componenti fondamentali della riduzione del rischio di CVD.

FATTORI CHE REGOLANO LA PRESSIONE

Diviene quindi fondamentale coinvolgere il paziente affetto da IA e trattato farmacologicamente per aiutarlo a capire quali possono essere i fattori che regolano la pressione e come e quando misurarla.

Ricordando che **il monitoraggio ambulatoriale 24 ore (ABPM)** rimane il caposaldo nelle Linee Guida e nella pratica clinica per confermare la diagnosi di IA e per validare l'efficacia del trattamento proposto, **l'automonitoraggio domiciliare** della pressione arteriosa (HBPM) si è affermato in questi anni come valido strumento di controllo grazie al numero impressionante di dispositivi disponibili sul mercato alla portata di tutte le tasche e alla maggiore **consapevolezza del paziente nella autogestione** di quella che è, a tutti gli effetti, una malattia cronica non guaribile ma curabile in maniera molto efficace.

L'IMPORTANZA DI UN MONITORAGGIO REGOLARE

Per prima cosa dobbiamo precisare alcuni capisaldi di ordine generale:

? la pressione arteriosa è un **parametro variabile** soggetto a mutamenti anche improvvisi nella giornata e la misurazione effettuata in ambulatorio è molto frequentemente soggetta a una reazione di allarme (cosiddetto "effetto camice bianco"), di conseguenza solo la regolare misurazione della pressione al domicilio e la compilazione di un diario (con le misurazioni diurne preferibilmente eseguite al mattino e alla sera) possono fornire ai sanitari un profilo vero e attendibile della situazione pressoria;

? i valori da considerare nella norma sono valori compresi tra **130 mm Hg per la pressione sistolica** (cosiddetta massima) e **80 mm Hg per la pressione diastolica** (cosiddetta minima);

? i **valori da considerare a rischio** per la salute e tali da rendere opportuna una valutazione urgente sono quelli > 180/115 mm Hg per l'ipertensione e < 90/55 mm Hg per l'ipotesione.

COME RILEVARE LA PRESSIONE ARTERIOSA: ISTRUZIONI PRATICHE

A seguire, dobbiamo istruire i pazienti sulla tecnica da impiegare:

? utilizzare preferenzialmente apparecchi validati e con la misurazione al braccio, attendere qualche minuto dopo aver posizionato il bracciale, riportare le misurazioni sul diario, considerare non attendibile la misurazione se si è affetti oltre che da IA anche da "aritmie" quali l'extrasistolia o la fibrillazione atriale.

? Raccomandare di eseguire l'automisurazione da soli, ma di coinvolgere il curante nell'autogestione della cura sia nel caso di riduzione dei farmaci in caso di eccessiva riduzione dei valori pressori che di un loro necessario aumento in caso di valori pressori ancora fuori dai limiti.

I VANTAGGI DELLA PARTECIPAZIONE ATTIVA AL MONITORAGGIO DELLA PRESSIONE

E' dimostrato che una partecipazione attiva del paziente al monitoraggio ne aumenta l'aderenza al trattamento e risulta più efficace nel controllo dell'IA e quindi nella riduzione del rischio cardiovascolare.

Non tralasciare ma anzi enfatizzare l'importanza di altre misure atte a favorire insieme ai farmaci una condizione di normalità del regime pressorio: il controllo dell'eccesso di peso, il mantenimento di una attività fisica regolare e continuata, l'astensione dal fumo e dagli eccessi alcolici.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

