

Strumenti per misurare la pressione: come orientarsi?

Si stima che in Italia siano 15 milioni le persone che soffrono di pressione alta (o ipertensione arteriosa, per dirla in termini più corretti), ma altri 3-4 milioni sono ipertesi e non sanno di esserlo. La maggior parte degli ipertesi, infatti, non avverte particolari sintomi anche per anni e questa condizione è tutt'altro che innocua: la pressione alta, se trascurata, può causare danni progressivi al sistema circolatorio fino a sfociare in malattie cardiovascolari quali ictus e infarto e può provocare danni ai reni e all'occhio. Il controllo della pressione arteriosa, attraverso periodiche misurazioni, diventa quindi un mezzo fondamentale di prevenzione.

A domicilio i misuratori di pressione più diffusi, consigliati per la loro semplicità e praticità d'uso, sono gli sfigmomanometri elettronici, costituiti da un bracciale collegato ad un misuratore digitale provvisto di monitor. Il gonfiaggio della camera d'aria contenuta nel bracciale avviene automaticamente, in genere fino ad un valore che può essere pre-impostato, e successivamente il bracciale si sgonfia.

Lo strumento rileva i valori di pressione massima e minima (per via oscillometrica) che vengono visualizzati su un monitor. E' bene tenere presente che lo strumento contiene componenti elettronici sensibili; bisogna perciò evitare forti campi elettrici o elettromagnetici nelle immediate vicinanze del dispositivo (ad es. telefoni cellulari, forni a microonde) che potrebbero causare una temporanea mancanza di precisione nella misurazione. Per una accurata misurazione con lo sfigmomanometro elettronico è necessario che il ritmo cardiaco sia regolare: nei pazienti con aritmie potrebbero perciò dare valori poco attendibili. Alcuni strumenti elettronici in commercio, grazie ad un microfono inserito nel misuratore utilizzano una metodica simile a quella auscultatoria utilizzata dal medico, e sono più adatti per questo tipo di pazienti.

Almeno una volta all'anno è consigliabile confrontare il proprio strumento con quello del medico per verificare che la misurazione domiciliare non si discosti troppo da quella che il medico effettua nel suo ambulatorio.

Da ricordare inoltre che la misura del bracciale deve essere adeguata alla circonferenza del braccio; in soggetti obesi o con braccia molto muscolose e nelle persone molto magre bisogna utilizzare bracciali di dimensioni maggiori o minori per evitare il rischio di rilevazioni scorrette. La vita media di uno strumento elettronico utilizzato con cura è in genere non inferiore a 5 anni.

Alcuni strumenti, oltre ad essere testati dalla ditta costruttrice, vengono sottoposti a "validazione" clinica secondo procedure standardizzate approvate da organismi scientifici come la BHS (Società Inglese dell'Ipertensione) o l'EHS (Società Europea dell'Ipertensione); in questi casi gli strumenti riportano la relativa certificazione. In farmacia, inoltre, per alcuni strumenti è possibile verificare l'affidabilità delle misurazioni: lo sfigmomanometro viene infatti confrontato con uno dispositivo di riferimento che ne verifica l'accuratezza.

Lo sfigmomanometro aneroidale ha, al posto della colonnina di mercurio, un manometro a quadrante con lancette, attaccato al bracciale o alla pompetta. Come quello a mercurio, richiede una certa esperienza d'uso perché occorre riconoscere correttamente i suoni ascoltati col fonendoscopio applicato al braccio. Può facilmente dar luogo a letture imprecise per motivi tecnici (è delicato e si "stara" con facilità). Per l'uso domiciliare perciò non è consigliabile.

Da qualche anno sono disponibili anche misuratori elettronici da polso, che sono divenuti popolari per diversi motivi: rispetto a quelli da braccio sono più piccoli, sono meno fastidiosi durante il gonfiaggio, generalmente meno costosi e inoltre consentono di misurare la pressione senza rimuovere gli indumenti. Questi strumenti presentano però alcuni seri limiti alla loro accuratezza: grossi errori si possono verificare se il dispositivo non viene tenuto all'altezza del cuore durante la misurazione mantenendo l'avambraccio sollevato, o se il polso viene piegato o esteso, portando ad una compressione di diverso grado delle

arterie del polso da parte del bracciale gonfiato. Pertanto, a causa di questi inconvenienti, nella maggior parte dei casi si raccomanda di dare la preferenza agli strumenti che misurano la pressione al braccio.

Infine i dispositivi elettronici che misurano la pressione nel dito indice non sono in grado di fornire misurazioni sufficientemente accurate e sono pertanto sconsigliati.

Nel prossimo numero di Sani&Informa troverete i consigli su come misurare senza errori la pressione arteriosa a domicilio.