

# DIARIO PRESSORIO

Terapia:

Nome: \_\_\_\_\_

		Mattino (meglio al risveglio, a riposo)	Pomeriggio (dopo 10 min di riposo)	Sera (meglio a letto, dopo 10 min di riposo)
1 giorno  ___/___/___	PA sistolica (valore piu alto)			
	PA diastolica (valore più basso)			
2 giorno  ___/___/___	PA sistolica			
	PA diastolica			
3 giorno  ___/___/___	PA sistolica			
	PA diastolica			
4 giorno  ___/___/___	PA sistolica			
	PA diastolica			
5 giorno  ___/___/___	PA sistolica			
	PA diastolica			

## Regole per la misurazione della pressione arteriosa:

- La pressione va misurata in posizione supina o seduta con il braccio ben disteso all'altezza del cuore, sempre alla stessa ora (ad es. ore 8-14-20), sempre a riposo (da almeno 10 minuti), prima o subito dopo l'assunzione dei farmaci.
- Se misurata con l'apparecchio elettronico, la misurazione va ripetuta 2 volte (se i valori sono discordanti anche una terza volta).
- L'apparecchio elettronico misura anche la frequenza cardiaca, ad es. 130 – 75 – **68**. Il valore 68 si riferisce alla frequenza cardiaca.
- Mostrare il diario al proprio medico di base e al proprio cardiologo di fiducia.
- In caso di riscontro di valori di pressione superiori a 145/95mmHg, contattare il medico di famiglia.