



Dottor
Tommasino Giulio

DIARIO PRESSORIO
2025

PAZIENTE

Nome	
Cognome	
Data di Nascita	
Terapia	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

LA PRESSIONE ARTERIOSA

La **pressione arteriosa** è la pressione che il sangue, spinto dal cuore, esercita sulle pareti delle arterie che servono a condurlo nell'organismo. È un parametro importante per la salute **cardiovascolare**. Si stima che almeno un quarto delle persone ipertese (in Italia oltre il 30% della popolazione adulta) non lo sappia.

Il medico dovrebbe misurare la **pressione** dei suoi pazienti ma può essere utile abituarsi anche a misurarla a casa. Ecco come effettuare una misurazione corretta.

GLI STRUMENTI PER MISURARE LA PRESSIONE

Esistono tipi diversi di apparecchiature per misurare la pressione. La **Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA)** suggerisce quelli **automatici** o **semiautomatici da braccio**; esistono anche i misuratori automatici da **polso**, che però richiedono una particolare attenzione alla posizione del braccio, poiché il polso dovrebbe rimanere al livello del cuore durante la procedura.

Il **bracciale** deve essere adatto, prestando attenzione nel caso di persone molto magre o al contrario con una circonferenza del braccio elevata.

È importante utilizzare **strumenti validati**, meglio se a marchio **CE**. Ma come sapere se il misuratore per la pressione che si utilizza è accurato, se è validato o meno? Si può chiedere un controllo al medico o al farmacista di fiducia o si possono consultare elenchi come messi a disposizione da realtà scientifiche affidabili (ad esempio la **SIIA** segnala il sito **Stride BP**, una organizzazione scientifica internazionale non profit di esperti in ipertensione - <https://www.stridebp.org/>).

CONSIGLI PRATICI PER UNA CORRETTA MISURAZIONE

	La pressione va misurata quando si è tranquilli , seduti e riposo da almeno 5 minuti .
	È consigliabile eseguire le misurazioni pressorie prima di colazione e di cena, e prima di assumere un eventuale terapia antipertensiva.
	Da evitare in ogni caso di misurarla dopo uno sforzo fisico, un'emozione intensa, doccia o bagno caldi, fumo di sigaretta, assunzione di caffeina (far passare almeno mezz'ora dall'ultimo caffè).
	Durante la rilevazione (fino a quando il bracciale si è sgonfiato) bisogna stare fermi e in silenzio .
	Ci si deve mettere seduti , con la schiena appoggiata ad uno schienale e il braccio appoggiato su un piano all'altezza del cuore .
	L' ambiente , compresa la temperatura, deve essere confortevole .
	Destro o sinistro conta poco, ma se ci si accorge che ci sono differenze nella pressione misurata fra un braccio e l'altro, occorre considerare il braccio con i valori più alti .
	È consigliabile ripetere la misurazione due o tre volte a distanza di pochi minuti, considerando poi la media dei risultati (se una delle rilevazioni dà un esito che si scosta di molto dalle altre, meglio non considerarla).

GENNAIO 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						
							31						

Note	<hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/>
-------------	--

FEBBRAIO 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14													
15													

Note	

MARZO 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						
							31						

Note	<hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/>
-------------	--

APRILE 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						

Note	<div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div>
-------------	--

MAGGIO 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						
							31						

Note	<hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/>
-------------	--

GIUGNO 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						

Note	<div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div>
-------------	--

LUGLIO 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						
							31						

Note	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div>
-------------	--

AGOSTO 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						
							31						

Note	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div>
-------------	--

SETTEMBRE 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						

Note	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black;"></div>
-------------	--

OTTOBRE 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						
							31						

Note	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div>
-------------	--

NOVEMBRE 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						

Note	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div>
-------------	--

DICEMBRE 2025

	Mattina		Pomeriggio		Sera			Mattina		Pomeriggio		Sera	
	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.		P.A.	F.C.	P.A.	F.C.	P.A.	F.C.
1							16						
2							17						
3							18						
4							19						
5							20						
6							21						
7							22						
8							23						
9							24						
10							25						
11							26						
12							27						
13							28						
14							29						
15							30						
							31						

Note	<hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/>
-------------	--

