Pressione del sangue, come monitorarla con i dispositivi smart

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Controllare la salutequando ci si trova in casa, o quando si esce per una passeggiata o per fare attività fisica, è sempre più facile: la crescente disponibilità di strumenti per il **monitoraggio del proprio benessere**permette infatti di tenere sotto controllo i propri principali valori in pochi istanti, riuscendo a migliorare il livello di comfort del proprio organismo.

E così, tra nuovi dispositivi indossabili e dispositivi con i quali abbiamo ben più confidenza, ma che sono stati evidentemente rinnovati in virtù della disponibilità di nuove tecnologie, l'impressione è che, in fondo, non si abbiamo più scuse per potersi mantenere in forma: qui, per esempio, habu.it ha esaminatoi migliori sfigmomanometri del 2020, scorrendo alcune delle principali alternative oggi disponibili e scoprendo che, in fondo, chiunque può tenere sotto controllo questo importante valore in modo istantaneo e – se lo si desidera – sufficientemente *smart*.

Misurare la pressione a casa

In tale ambito è evidente che uno dei più comuni dispositivi di "salute" domestica si legato al misuratore di pressione (o, più tecnicamente, **sfigmomanometro**).

Tradizionalmente, esistono due tipi di sfigmomanometri: quelli **analogici**, costituiti da una fascia da braccio gonfiata mediante pompetta, e su cui è presente una piccola valvola che consente all'operatore di sgonfiare progressivamente la fascia e rilevare i valori di pressione sanguigna grazie

a stetoscopio e manometro; quelli **digitali**, costituiti da una fascia da braccio o da polso, e un dispositivo che può gonfiare, sgonfiare e misurare in autonomia i valori della pressione, rilevati su display.

Evidentemente, anche se i modelli analogici vengono ritenuti più precisi grazie all'intervento diretto dell'operatore, sono quelli digitali i più diffusi nelle case degli italiani.

Le nuove tecnologie per i misuratori di pressione

Partendo dalla base d'analisi di cui sopra, appare evidente come sul mercato siano comparsi sfigmomanometri digitali sempre più precisi e, soprattutto, sempre più "**smart**", ovvero in grado di interfacciarsi con altri dispositivi connessi alla rete in ambito domestico.

In questo modo, gli sfigmomanometri possono tenere il registro di tutte le operazioni di misurazione della pressione, memorizzandole su uno smartphone, e possono altresì contribuire a valutare un quadro più coerente della salute dell'utilizzatore interfacciandosi con altri eventuali device smart presenti in casa, come ad esempio la bilancia o il pulsossimetro (che misura l'ossigeno nel sangue).

Gli errori nella misurazione della pressione

Evidentemente, anche con i misuratori della pressione più intelligenti è opportuno riporre un po' di attenzione e, soprattutto, evitare di incappare nei più comuni errori che potrebbero fornire risultati poco attendibili.

Si ricorda infatti che è bene evitare di misurare la pressione se nell'ora precedente si sono consumati cibi o bevande a base di caffeina o si sono fumate delle sigarette. È inoltre opportuno cercare di sedersi comodo per almeno cinque minuti, in un ambiente tranquillo e a temperatura di comfort prima di procedere alla misurazione.

Il gomito e l'avambraccio devono essere appoggiati su una superficie piana, e la fascia deve essere posizionata all'altezza del cuore. È poi consigliabile effettuare almeno due misurazioni distinte, a distanza di qualche minuto l'una dall'altra. Se i valori differiscono in misura significativa, si potrà procedere a una successiva misurazione, fino a quando i dati non si sono stabilizzati.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/pressione-del-sangue-come-monitorarla-con-i-dispositivi-smart/119960