

Jak si doma správně měřit krevní tlak

Krevní tlak v průběhu dne kolísá – jeho hodnoty závisí na řadě faktorů: na tom, jak se pacient zrovna cítí po fyzické i psychické stránce, kolik vypije tekutin, ale i na změnách počasí. Proto je důležité si tlak pravidelně měřit a jeho hodnoty zaznamenávat – váš lékař pak může kontrolovat, zda zvolená léčba funguje, případně ji upravovat. O výběru vhodného tlakoměru (neboli tonometru) se poradte se svým lékařem – kvalitní tlakoměr by totiž měl mít ověřenou přesnost.

Jak často si krevní tlak měřit

- Ideální je měřit si krevní tlak dvakrát denně, a to ráno a večer, vždy dvakrát po sobě v intervalech dvou či tří minut. Jste-li objednáni k lékaři, je vhodné měřit krevní tlak zhruba sedm dní před návštěvou a vypočítat průměrné hodnoty ranního a večerního krevního tlaku z posledních šesti dnů (viz Záznam o domácím měření tlaku na druhé straně). Dlouhodobě stačí měření jednou až dvakrát týdně.
- Naměřené hodnoty si zapisujte, nezapomeňte zaznamenat každou mimořádnou okolnost, například aktuální zdravotní potíže, nadměrný stres, náhlou změnu počasí apod.



Správné měření

- Před měřením alespoň **5 minut v klidu sedíte**.
- Nejméně 30 minut před měřením **nekuřte a nepijte alkohol**.
- **Před měřením se pohodlně usadíte** tak, aby záda byla opřená a paže podepřená tak, aby byla zhruba na úrovni srdce, nohy (nezkřížené) mějte volně na zemi.
- Měření provádějte vždy na stejné paži, v jeho průběhu se **nehýbejte a nemluvejte**.
- Manžetu nikdy nenavlekejte přes oblečení, vždy si vyhrňte rukáv. Okraj navlečené manžety by měl končit zhruba 2 centimetry nad loketní jamkou. Manžeta nesmí být ani příliš volná, ani utažená – mezi ní a paží by měl být prostor maximálně na jeden prst.

Úpravy či změny léčby nechte vždy na lékaři!

Pokud při měření krevního tlaku zaznamenáte výkyvy či jiné potíže, neznamena to, že byste si měli sami měnit léčbu. Se všemi problémy nejprve seznámete lékaře – teprve on pak rozhodne, zda je léčbu skutečně potřeba upravit, či dokonce změnit.

Záznam o domácím měření tlaku



Jméno pacienta	Cílová hodnota TK	Příští návštěva

Datum	Denní doba	Systolický tlak	Diastolický tlak	Puls (tepová frekvence)	Poznámky*
	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			

Užívané léky	
název a dávkování	

* Poznamenejte si mimořádné okolnosti při měření. Připraveno podle: www.hypertension.cz