

Ako si doma správne merať krvný tlak

Krvný tlak v priebehu dňa kolíše – jeho hodnoty závisia od celého radu faktorov: od toho, ako sa pacient akurát cíti po fyzickej aj psychickej stránke, koľko vypije tekutín, ale aj od zmien počasia. Preto je dôležité si tlak pravidelne merať a jeho hodnoty zaznamenávať – váš lekár potom môže kontrolovať, či zvolená liečba funguje, prípadne ju upravovať. O výbere vhodného tlakomeru (alebo tonometra) sa poraďte so svojím lekárom – kvalitný tlakomer by totiž mal mať overenú presnosť.

Ako často si treba merať krvný tlak

- Ideálne je merať si krvný tlak dvakrát denne, a to ráno a večer, vždy dvakrát po sebe v intervaloch dvoch či troch minút. Ak ste objednaní k lekárovi, je vhodné merať krvný tlak približne sedem dní pred návštevou a vypočítať priemerné hodnoty ranného a večerného krvného tlaku z posledných šiestich dní (viď Záznam o domácom meraní tlaku na druhej strane). Dlhodobu stačí meranie raz až dvakrát týždenne.
- Namerané hodnoty si zapisujte, nezabudnite zaznamenať každú mimoriadnu okolnosť, napríklad aktuálne zdravotné ťažkosti, nadmerný stres, náhlu zmenu počasia a pod.



Správne meranie

- Pred meraním aspoň **5 minút v pokoji sed'te**.
- Najmenej 30 minút pred meraním **nefajčite a nepite alkohol**.
- **Pred meraním sa pohodlne usad'te** tak, aby bol chrbát opretý a horná končatina podopretá tak, aby bola približne na úrovni srdca, nohy (neprekrížené) majte voľne na zemi.
- Meranie robievajte vždy na rovnakej končatine, počas merania sa **nehýbte a nerozprávajte**.
- Manžetu nikdy nenavliekajte cez oblečenie, vždy si vyhrňte rukáv. Okraj navlečenej manžety by mal končiť približne 2 centimetre nad lakťovou jamkou. Manžeta nesmie byť ani príliš voľná, ani utiahnutá – medzi ňou a hornou končatinou by mal byť priestor maximálne na jeden prst.

Úpravy či zmeny liečby nechajte vždy na lekárovi!

Pokiaľ pri meraní krvného tlaku zaznamenáte výkyvy či iné ťažkosti, neznamená to, že by ste si mali sami meniť liečbu. So všetkými problémami najprv oboznámte lekára – až on rozhodne, či liečbu skutočne treba upraviť, či dokonca zmeniť.

Záznam o domácom meraní tlaku



Meno pacienta	Cieľová hodnota TK	Budúca návšteva

Dátum	Denný čas	Systolický tlak	Diastolický tlak	Pulz (pulzová frekvencia)	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 lieky	
názov a dávkovanie	