

Jak si doma správně měřit krevní tlak

Krevní tlak v průběhu dne kolísá – jeho hodnoty závisejí 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 poraďte 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.

Manžeta odpovídá velikosti paže podle pokynů přístroje

Validovaný elektrický přístroj s manžetou na paži (www.stridebp.org)

Paže je obnažená a v klidu, střed paže na úrovni srdce

Podepřená záda

Nepřekřížená chodidla

Proved'te dvě měření krevního tlaku v jedeminutových intervalech ráno a večer

30 minut před měřením nekuřte, nejezte, nepijte kávu a nevíčte

Klidné prostředí a komfortní teplota

Na 3–5 minut se posaďte a relaxujte

V průběhu měření nebo mezi měřeními nemluvte

Na portále Kapitoly o zdraví najdete toto schéma a konkrétní doporučení pro měření tlaku v domácím prostředí také, stejně jako interaktivní formulář pro záznam hodnot svého krevního tlaku a sledování jeho vývoje v čase (<https://kapitolyozdravi.cz/moje-karta>).



Úpravy či změny léčby nechte vždy na lékaři!

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

Záznam o domácím měření tlaku

7 dní před plánovanou návštěvou lékaře si pravidelně zaznamenávejte svoje hodnoty krevního tlaku.



Jméno pacienta:

Datum

Cílová hodnota KT:

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.			

* Poznámky si mimořádné okolnosti při měření. Připraveno podle: www.hypertension.cz - krevní tlak

