Domácí měření krevního tlaku

Tlak naměřený doma v klidu o vás často vypovídá lépe než jedno měření v ordinaci. Aby se na hodnoty dalo spolehnout, je potřeba měřit pokaždé stejně.

Jaký tlakoměr

- Automatický tlakoměr s manžetou **na paži**. Zápěstní a prstové přístroje nedoporučujeme.
- Manžeta ve správné velikosti podle obvodu paže. Malá manžeta tlak nadhodnocuje.
- Přístroj s klinickým ověřením přesnosti (validací). Váš tlakoměr rádi porovnáme s naším.

Před měřením

- 30 minut před měřením nekuřte, nejezte, nepijte kávu ani alkohol a necvičte.
- Dojděte si na toaletu.
- Posaďte se a **5 minut v klidu odpočívejte**.

Jak měřit

1. Seďte s opřenými zády, nohy položené na zemi a nepřekřížené.
2. Manžetu nasaďte na holou paži, 2 až 3 cm nad loketní jamku. Paži položte na stůl tak, aby manžeta byla ve výšce srdce.
3. Během měření nemluvte a nehýbejte se.
4. Změřte tlak **dvakrát po sobě** s odstupem 1 až 2 minut a obě hodnoty zapište.
5. Měřte vždy na stejné paži. Při prvním měření zkuste obě a dál používejte tu, kde byl tlak vyšší.

Kdy měřit

- **Ráno** před snídaní a před užitím léků, **večer** před spaním.
- Před kontrolou v ordinaci měřte **7 dní po sobě** (nejméně 3 dny). Hodnoty z prvního dne se do průměru nepočítají.
- Mimo toto období obvykle stačí měřit jednou až dvakrát týdně. Častější měření bez důvodu spíš zneklidňuje.

Jaké hodnoty jsou v pořádku

Při domácím měření má být průměr **pod 135/85 mmHg**. Jednotlivá vyšší hodnota nic neznamená, rozhoduje průměr za několik dní. Lékařka vám může podle věku a dalších nemocí stanovit cíl jiný.

Kdy se ozvat

Volejte 155: vysoký tlak a k tomu bolest na hrudi, dušnost, porucha řeči nebo vidění, slabost ruky či nohy, prudká bolest hlavy.

Ještě ten den kontaktujte ordinaci: opakovaně 180/110 mmHg a více, i bez potíží.

Ozvěte se také při opakovaně nízkém tlaku s točením hlavy nebo pocitem na omdlení.

Záznam měření

Vyplněnou tabulku přineste na kontrolu nebo ji vyfoťte a pošlete přes Emmy. Zapisujte tlak (horní/dolní) a tep.

Den a datum	Ráno 1. měření	Ráno 2. měření	Tep	Večer 1. měření	Večer 2. měření	Tep	Poznámka
1. den							
2. den							
3. den							
4. den							
5. den							
6. den							
7. den							

Jméno: _____ **Rok narození:** _____

Do poznámky zapište, co mohlo tlak ovlivnit: vynechaný lék, bolest, stres, špatný spánek.

Odborné zdroje

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP: Arteriální hypertenze – novelizace 2024. Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře (2024).

Česká společnost pro hypertenzi: Diagnostické a léčebné postupy u arteriální hypertenze – verze 2022 (2022).

European Society of Cardiology: 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension (2024).

European Society of Hypertension: Home blood pressure monitoring: methodology, clinical relevance and practical application – position paper (2021).