



Domácí měření krevního tlaku

POSTUP

1. Uvolněte se



- **Pohodlně se usadte** u stolu, monitorovací přístroj uložte před sebe.
- Měření provádějte po 5 minutách sezení v klidu, ne ihned po příchodu či fyzické aktivitě (v tuto dobu jsou naměřené hodnoty vždy vyšší).

2. Nasaďte manžetu



- **Vyhrňte si rukáv od oděvu.** Při pevném lemu rukávu je vhodné oděv zcela sundat.
- **Nasaďte manžetu** přívodní hadičkou nad tepnou v loketní jamce (na malíkové straně) a lehce utáhněte, aby manžeta držela na místě, nesklouzávala dolů, ale neškrtila paži. Šíři manžety zvolte dle šíře paže.

3. Zahajte měření



- **Paži mějte nataženou**, volně položenou na stole v úrovni srdce, dlaň směřuje vzhůru. Nohy nechte volně vedle sebe, nekřížte je, před měřením a během měření nemluvte.
- **Změřte se dvakrát** za sebou v rozestupu 1 minuty. Z obou měření vypočítejte **průměrnou hodnotu** systolického („horního“) i diastolického („dolního“) tlaku zvlášť – vyjádří správnou výši Vašeho tlaku.

Při prvním měření si změřte tlak na obou pažích. Při dalších měřeních měřte na paži, kde byl naměřen vyšší tlak.

4. Výsledek měření si zapište



- **Zapište si výsledky** měření. Vyznačte datum a čas. Uchovávejte výsledky měření na jednom místě.
- Sundejte manžetu z paže a vypněte přístroj.
- Hodnoty tlaku měřte sedm po sobě následujících dní. Poté vypočítejte průměrnou hodnotu tlaku ze všech měření od 2. do 7. dne.
- Vezměte výsledky měření s sebou na příští setkání s lékařem.

Měření provádějte ráno po probuzení (před užitím léků) a večer (před jídlem) sedm dní po sobě.

Nemějte obavy z kolísání tlaku nebo výše naměřených hodnot.

„ Máte-li zjištěnou **srdeční arytmií**, používejte přístroj k tomu **uzpůsobený.** „

ČEHO SE VYVAROVAT

1. Přístrojů měřících tlak na prstu či na zápěstí.
2. Odborně neověřených (nevalidovaných) měřících přístrojů.
3. Měření tlaku ve stresu, ihned po fyzické zátěži – falešně zvýšené hodnoty.
4. Každodenního měření – příliš časté měření tlaku může zkreslit naměřené hodnoty.
5. Obavy z kolísání tlaku nebo výše naměřených hodnot. Tlak přirozeně kolísá, nenechte se rozrušit případným jednorázovým naměřením vysoké nebo nízké hodnoty tlaku, pokud netrvá delší dobu a není spojeno s dalšími potížemi (např. dušnost nebo bolesti na hrudi).



Tabulka naměřených hodnot

$$\text{výpočet průměrné hodnoty naměřeného krevního tlaku} = \frac{\text{součet naměřených hodnot}}{\text{počet měření}}$$

Měření provádějte po dobu **jednoho týdne**. Hodnoty z prvního dne zcela **vynechejte** (nezapočítávají se do celkového průměru). Z průměrných hodnot druhého až sedmého dne vypočítejte **konečnou hodnotu** a запиšte ji do posledních kolonek v tabulce.

Příklad výpočtu z naměřených hodnot

	1. měření 148/98 mmHg	2. měření 130/84 mmHg
	výpočet	
systolický tlak	$\frac{148 + 130}{2}$	= 139 mmHg
diastolický tlak	$\frac{98 + 84}{2}$	= 91 mmHg

výsledek tohoto měření je tlak 139/91 mmHg

			1. měření		2. měření		průměr z obou měření	
			systolický	diastolický	systolický	diastolický	systolický	diastolický
<i>Příklad zápisu:</i>			148	98	130	84	139	91
1. den	datum:	ráno						
		večer						
2. den	datum:	ráno						
		večer						
3. den	datum:	ráno						
		večer						
4. den	datum:	ráno						
		večer						
5. den	datum:	ráno						
		večer						
6. den	datum:	ráno						
		večer						
7. den	datum:	ráno						
		večer						
Průměr ze 2.–7. dne			průměr = $\frac{\text{součet 12 měření ze 2.–7. dne}}{12}$					