

## Jak si měřit krevní tlak?

### Měření krevního tlaku v domácím prostředí:

- Před měřením tlaku krve alespoň 5 minut vsedě odpočívajte.
- Nejméně 30 minut před měřením NEKUŘTE a NEPIJTE ALKOHOL.
- TK si měřte vsedě s opřenými zády, s podepřenou paží, která by měla být na úrovni srdce, obě nohy mějte na zemi (nezkřížené). Během měření nemluvte a nehýbejte se.
- TK měřte vždy na stejné paži.
- Vyhrňte si rukáv – nikdy nedávejte manžetu přes oblečení. Na paži si dejte manžetu tonometru, okraj manžety by měl končit zhruba 2 centimetry nad loketní jamkou. Mezi manžetou a paží by měl být prostor maximálně na jeden prst. Předloktí mějte volně opřené o stůl tak, aby manžeta byla v úrovni srdce.

**Měřte si krevní tlak opakovaně:** dvakrát ráno a dvakrát večer v intervalech zhruba 2-3 minuty.

Vhodné je měřit si TK zhruba 7 dní před návštěvou lékaře (nebo v případě, že byla měněna léčba).

Dlouhodobě si stačí měřit TK 1 – 2 x týdně.

Hodnoty krevního tlaku si zapisujte, včetně zaznamenání každé významné události (např. změna medikace, aktuální zdravotní potíže).

**Věnujte pozornost šířce manžety tlakoměru.** Pokud máte silnější paži a použijete užší manžetu, než která je pro Vás vhodná, budou hodnoty naměřeného TK vyšší, než doopravdy jsou. Opak platí pro tenkou paži a příliš širokou manžetu. Na každé manžetě tonometru je napsáno, pro jak silnou paži (obvod paže) je určena.

Pravidelné měření krevního tlaku v domácím prostředí se zaznamenáváním si hodnot může být velmi prospěšné. Tyto záznamy pomáhají Vašemu lékaři zjistit, jaké hodnoty krevního tlaku máte v domácím prostředí a tudíž, jak dobře jste léčeni. **NICMÉNĚ, VÝKYVY HODNOT KREVNIHO TLAKU NEZNAMENAJÍ, ŽE SI MÁTE SAMI MĚNIT LÉČBU. KAŽDOU ZMĚNU LÉČBY BY MĚL SCHVÁLIT VÁŠ OŠETŘUJÍCÍ LÉKAŘ!**

Krevní tlak kolísá, jeho hodnoty závisí nejen na aktuálním psychickém a fyzickém stavu, ale také na tom, kolik vypijete tekutin a na změnách počasí. Pro domácí měření krevního tlaku jsou proto nejdůležitější jeho průměrné hodnoty!

---

### Jak spočítat průměr?

Počítáte hodnoty 2.-7. den (BEZ prvního dne)

**Celkový průměr:** sečtete v každém sloupci všechny hodnoty a podělíte počtem měření

**Ranní průměr:** sečtete všechny hodnoty v kolonkách RÁNO ( bez prvního dne) v každém sloupci a podělíte počtem měření

**Večerní průměr:** sečtete všechny hodnoty v kolonkách VEČER ( bez prvního dne) v každém sloupci a podělíte počtem měření