



# Domácí měření krevního tlaku

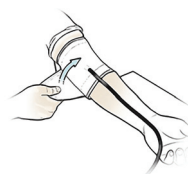
## POSTUP

### 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, nesklouzavala 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 arytmii, použijte 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 zapište ji do posledních kolonek v tabulce.

## Příklad výpočtu z naměřených hodnot

1. měření 148/98 mmHg	2. měření 130/84 mmHg
<b>Výpočet</b>	
<b>Systolický tlak</b>	$\frac{148 + 130}{2} = 139 \text{ mmHg}$
<b>Diastolický tlak</b>	$\frac{98 + 84}{2} = 91 \text{ mmHg}$

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						
<b>Průměr ze 2.–7. dne</b>		Průměr = $\frac{\text{Součet 12 měření ze 2. – 7. dne}}{12}$					



# 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 zapište ji do posledních kolonek v tabulce.

## Příklad výpočtu z naměřených hodnot

	1. měření 148/98 mmHg	2. měření 130/84 mmHg
<b>Výpočet</b>		
<b>Systolický tlak</b>	$\frac{148 + 130}{2}$	= 139 mmHg
<b>Diastolický tlak</b>	$\frac{98 + 84}{2}$	= 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						
<b>Průměr ze 2.–7. dne</b>			Průměr = $\frac{\text{Součet 12 měření ze 2. – 7. dne}}{12}$					