

Domácí měření krevního tlaku (TK)

Krevní tlak je jeden ze základních ukazatelů zdraví organismu. Hodnoty TK v domácím prostředí mohou ukazovat lépe na účinek léčby než jednorázové změření v ordinaci lékaře.

Cílovou hodnotu TK vždy určuje lékař. Tlak optimální je 120/80 mmHg. Pro jinak zdravé osoby mezi 18-65 lety se považuje za normální TK <140/90 mmHg. U seniorů lze tolerovat vyšší TK.

Tlak v průběhu dne výrazně kolísá, při fyzické činnosti a stresu se zvyšuje.

Neměňte si sami léčbu a její dávkování, pokud nejste jinak domluvení s Vaším lékařem!

- Zakupte si vhodný automatický **přístroj s manžetou na paži** a s adekvátní šířkou manžety. Příliš široká manžeta TK snižuje, úzká naopak zvyšuje. Některé přístroje jsou vybaveny univerzální manžetou.
- Nekuřte, necvičte, nepijte kávu a alkohol minimálně 30 min před měřením. **Je žádoucí být 5-10min před měření zcela v klidu.** Měření rovněž není doporučeno pro úzkostné pacienty.
- Měření provádějte v tiché klidné místnosti, nemluvte, nehýbejte se. Neměřte se, pokud jste ve stresu nebo trpíte bolestí.
- Plosky nohou nechte volně na podlaze, pohodlně se opřete.
- Při vůbec prvním měření změřte tlak na obou pažích, dále měřte na paži s vyšším tlakem, rozdíl mezi pažemi do 10mmHg jsou normální.
- Manžetu nasadte na odhalenou paži asi 2 cm nad loketní jamku (do úrovně srdce). Šipka na manžetě má směřovat na pažní tepnu. Paži nechte volně položenou na stole a dlaň otočte vzhůru.
- **Měření provádějte pravidelně po dobu jednoho týdne před návštěvou lékaře a to ideálně 2 měření ráno (před léčbou) a 2 měření večer-zapisujte do formuláře/sešitu**

•

obecně by měly být domácí hodnoty TK do 130-135/80, jinak dle domluvy s lékařem

- Následně stačí měřit TK čtvrtletně po dobu 1 týdně (před návštěvou lékaře), nebo 1x týdně (opět ráno a večer).