

# DOMÁCÍ MĚŘENÍ KREVNÍHO TLAKU

Informace pro pacienty  
Postup při domácím měření krevního tlaku

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

Vážená paní, vážený pane,  
dostává se Vám do rukou návod, jak správně postupovat při měření krevního tlaku (dále jen „**tlaku**“) v domácím prostředí, často nazývanému „self-monitoring“ nebo „domácí měření tlaku“.

### ■ Proč?

Byl Vám zjištěn **vyšší krevní tlak**, tzv. **hypertenze**. Podle nejnovějších odborných poznatků **měření tlaku v domácím prostředí** lépe vypovídá o skutečném tlaku pacienta než měření v ordinaci.

**Pravidelné měření** tlaku doma, jeho správné zaznamenání a vyhodnocení může lékaři pomoci lépe posoudit výši Vašeho tlaku a přesněji nastavit léčbu.

### V ordinaci lékaře někdy může být Váš tlak:

- **vyšší** a přitom doma máte tlak v normě - tzv. syndrom bílého pláště (příčinou mohou být obavy z vyšetření, nervozita z čekání, zdravotnické prostředí apod.)
- **nižší**, kdežto doma jej máte vysoký - tzv. maskovaná hypertenze (důvody nejsou zcela známy).

## ■ Výpočet průměrné hodnoty naměřeného krevního tlaku

= součet naměřených hodnot děleno počtem měření  
Měření provádějte nejlépe po dobu **jednoho týdne**, minimum je 4 po sobě jdoucí dny.

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.

**Tabulka pro zápis hodnot je vložena jako příloha.**

## ■ Seznam užívaných léků

Zapište si veškeré léky, které užíváte **pravidelně**.

Tento seznam **noste vždy s sebou** ke kontrole.

Případnou **úpravu** dávkování léku si nechte lékařem poznačit.

## ■ Jaké přístroje používat?

**1. Nejvhodnější** jsou tlakoměry (tonometry) plně automatické k měření **na paži**, které zakoupíte v prodejně zdravotních potřeb či v lékárně.

**2. Vhodná velikost manžety** je nezbytnou součástí při výběru tonometru - nafukovací měchýř manžety by měl obepnout 80-100% paže. Příliš široká či úzká manžeta může vést ke zkreslení měřených hodnot.

**3.** Přístroj je vhodné **překontrolovat** (zkalibrovat), zda měří správně. Informace Vám podají v prodejně, kde jste přístroj zakoupili.

**4. Seznam** přístrojů, které prošly přísnými mezinárodními zkouškami přesnosti měření (tzv. validací) a jsou doporučovány k domácímu použití, je možné nalézt na internetovém odkazu: [www.stridebp.org](http://www.stridebp.org)

**5. Zápěstní tonometry** jsou značně nepřesné a nedoporučují se běžně používat. Bezmanžetové přístroje a mobilní telefony nejsou k měření doporučeny.

## ■ Postup

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

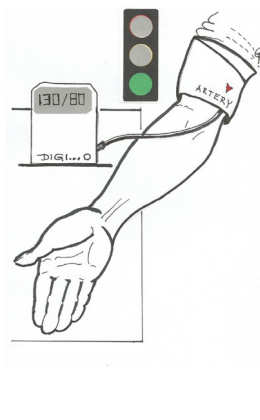
**2. Měření provádějte po 5 minutách** sezení v klidu, ne ihned po příchodu či fyzické aktivitě (v tuto dobu jsou naměřené hodnoty vždy vyšší).

**3. Uvolněte** paži od oděvu - pokud je volný rukáv, stačí jej vykasat, při pevném lemu rukávu je vhodné jej zcela sundat.

**4. Paži** mějte nataženou, volně položenou na stole v úrovni srdce, dlaň směřuje vzhůru.

**5. Nohy** nechte volně vedle sebe, nekřížte je, před měřením a během měření **nemluvte**.

**6. Nasadte 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.

**7. Změřte se dvakrát** za sebou v rozestupu 30–60 sekund.

**8.** Optimální **frekvence měření** je jeden týden za 1–3 měsíce, podle doporučení lékaře.

**9.** Měřte se **ráno** po probuzení (před užitím léků) a **večer** (před jídlem).

**10.** Máte-li zjištěnou srdeční arytmií, je vhodné zakoupit přístroj k tomu uzpůsobený.

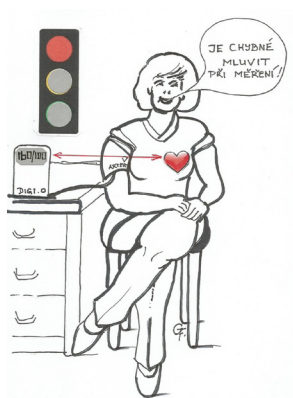
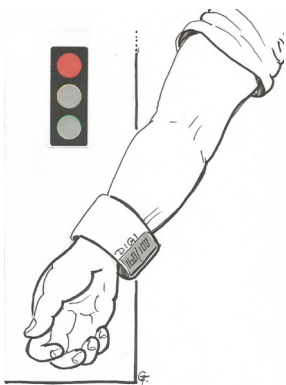
## ■ Čeho se vyvarovat?

**1.** Přístrojů měřících tlak na **prstu** či na **zápěstí** a přístrojů bez manžety.

**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.





# TABULKA NAMĚŘENÝCH HODNOT

datum od:

do:

			systolický	diastolický	puls
1. den	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
2. den	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
3. den	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
4. den	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
5. den	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
6. den	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
7. den	ráno	1.			
		2.			
	večer	1.			
		2.			
průměr z 2. – 7. dne					

**Sečtěte hodnoty v sloupečku kromě prvního dne a vydělte počtem měření.**

**ZPRACOVALA:**

Bc. Pavla Doupalová

**ODBORNÝ DOHLED:**

MUDr. Eva Kociánová, Ph.D.

**ILUSTRACE:**

František Gračka

**DŮLEŽITÉ KONTAKTY:**

**I. interní klinika – kardiologická,  
Centrum pro hypertenzi  
Fakultní nemocnice Olomouc**

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

tel.: (+420) 588 442 682

e-mail: [hypertenze@fnol.cz](mailto:hypertenze@fnol.cz)

[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)

**Po:** 9:00 – 14:30

**Út:** 7:00 – 14:30

**St:** 8:00 – 14:30

**Čt:** 9:00 – 12:00

**Pá:** 7:00 – 11:30

Sestry: Bc. Pavla Doupalová  
Jana Přichystalová