

Proč lékaři doporučují měření krevního tlaku doma?

- 1) Podle posledních evropských doporučení z roku 2021 je třeba, pokud je to možné, doplnit měření krevního tlaku (TK) v ordinaci lékařem měření TK v domácím prostředí.
- 2) Vzhledem k poměrně častému výskytu falešného zvýšení TK v ordinaci lékaře při normálním TK doma (hypertenze bílého pláště) a výskytu opačné situace, tj. při vyšším TK doma a normálním TK u lékaře (maskovaná hypertenze) u neléčených jedinců i u léčených hypertoniků, je třeba tyto stavy odlišit od setrvalé hypertenze nebo normotenze pomocí dostupnějšího domácího měření.
- 3) Obzvláště pravděpodobný je výskyt těchto stavů při hypertenzi 1. stupně zjištěné v ordinaci (OTK) kvůli hypertenzi bílého pláště a při vysokém normálním tlaku (OTK) kvůli maskované hypertenzi, takže se souhrnně pro pásmo TK 130 – 159/85 – 99 mmHg naměřené v ordinaci důrazně doporučuje doplnit domácím měřením TK.
- 4) Domácí měření krevního tlaku lze snadno provádět opakovaně, což je zvláště důležité při nastavování optimální léčby vedoucí k normalizaci tlaku nebo při urychlení náhrady léku s nežádoucím účinkem, event. při hledání účinnější kombinace antihypertenziv nebo u těžší hypertenze při potřebě rozdělení léků na ranní a večerní dávku při stále vysokém TK ráno před podáním léků 1× denně ráno.
- 5) Reprodukovatelnost – domácí měření tlaku vykazuje proti měření v ordinaci mnohem častější stabilitu naměřených hodnot TK což je podmíněné větším počtem měření TK v delším čase oproti jednorázovému měření TK v ordinaci.
- 6) Obecně se dodržování léčby (adherence k léčbě) časem postupně zhoršuje. Domácí měření tlaku pacienta motivuje k větší spoluúčasti na zdravotnické péči o sebe. Poskytuje mu podrobnější informaci o TK a úspěšnosti léčby a zlepšuje jeho adherenci k léčbě.
- 7) Domácí měření krevního tlaku poskytuje významnou podporu při hodnocení pacientů s rezistencí na léčbu nebo s epizodickou hypertenzí.
- 8) Pomáhá při rozhodování lékaře v hraničních případech, zda je nezbytné zahájit léčbu, či nikoliv. Při podezření, že léčba byla zahájena neodůvodněně, tak při jejím přerušení poskytuje větší jistotu. Při úspěšném uplatnění režimových opatření (redukce hmotnosti a stresů a zvýšení pohybové aktivity) ukazují nízké hodnoty TK na možnost redukovat medikaci. K přechodné hypotenzii (nízkému tlaku) může dojít kolem poledne, pokud se ráno bere více silných léků najednou, např. ve formě silné varianty fixní trojkombinace antihypertenziv.
- 9) Na rozdíl od 24hodinového holterovského sledování TK je domácí měření TK snadno dostupné a umožňuje dlouhodobé sledování v řádech dnů až roků, což je vzhledem k chronickému charakteru hypertenze výhodnější. Vyžaduje však větší spolupráci pacienta.
- 10) U žen s rizikem rozvoje těhotenské hypertenze upozorní na vzestup krevního tlaku.
- 11) Při využití domácího měření krevního tlaku je možné v kombinaci s elektronickým receptem snížit celkový počet návštěv pacienta v ordinaci lékaře, které jsou nezbytné k správné diagnostice a léčbě hypertenze. Záznam TK z posledních sedmi za sebou jdoucích dní před návštěvou lékaře včetně automaticky vypočteného průměrného tlaku lze vytisknout nebo mu ho poslat e-mailem (elektronický záznamník TK je volně ke stažení na www.zaznamtlaku.cz).



Obecně lze říci, že domácí měření krevního tlaku je spolehlivá, přesná a celosvětově uznávaná metoda, která při správné volbě klinicky ověřeného (mezinárodně certifikovaného) digitálního tonometru, k nimž tlakoměry OMRON patří (www.stridebp.org), a dodržení podmínek měření TK poskytne lékaři cenné údaje pro léčbu hypertenze.

Domácí měření krevního tlaku se doporučuje jako preventivní prostředek i jako standardní doplněk léčby hypertenze u vašeho lékaře. Výhodou domácího měření krevního je, že můžete svůj krevní tlak sledovat pravidelně v daném čase a za obvyklých podmínek. Tím se vyhnete nebezpečí uměle zvýšených hodnot způsobených stresem v cizím prostředí lékařské ordinace (tzv. hypertenze bílého pláště, efekt bílého pláště u pacientů s trvalou hypertenzí).

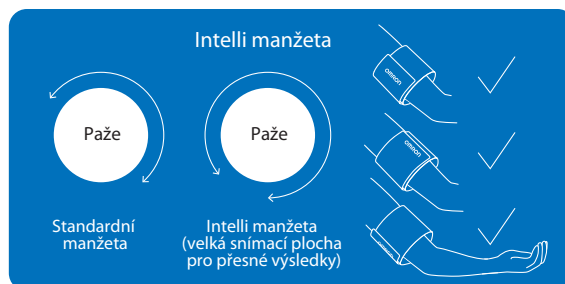
Začněte manžetou

Manžeta představuje důležitou součást tonometru. Aby bylo měření krevního tlaku přesné, musí její velikost odpovídat obvodu paže!

Intelli manžeta pro přesné výsledky

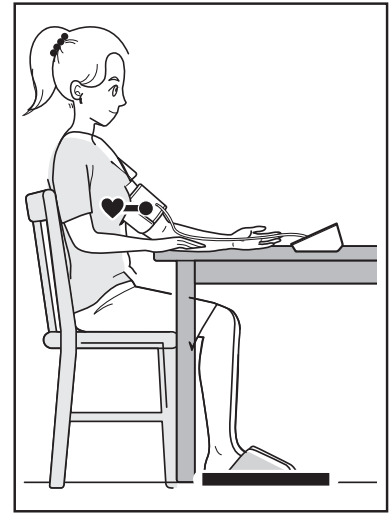
- Intelli manžeta u tonometrů OMRON má větší snímací plochu oproti jiným tonometrům na trhu.
- Výsledky jsou vždy přesné*.
- Intelli manžeta odstraňuje chyby při jejím nesprávném umístění na paži. tím podporuje přesné měření krevního tlaku v domácích podmínkách. Proto se lékaři při diagnostice a léčbě hypertenze na takto změřené hodnoty mohou spolehnout.
- Univerzální velikost pro normální i silnou paži (22–42 cm).
- Díky tvarované konstrukci je přiložení manžety na paži snadné a rychlé.

* Klinicky ověřeno: v různých pozicích proti manuálnímu měření rtuťovým lékařským tonometrem – studie Dr. G. Bilo, Itálie.



Jak správně měřit krevní tlak

1. Alespoň 30 minut před měřením nejezte, nepijte kávu ani alkohol, necvičte.
2. Odstraňte z paže veškerý těsně přiléhající oděv.
3. Měření provádějte vsedě, předloktí volně opřete o stůl s obvyklou výškou desky stolu a sedáku židle. Tím se dosáhne, že střed paže je na úrovni srdce (viz obr.).
4. Manžetu umístěte dolním okrajem 2–3 cm nad loketní jamku a mírně utáhněte. Tonometr si přisuňte tak, aby se dalo snadno dosáhnout na tlačítko a pouhým pohybem v zápěstí spustit měření, aniž by se narušil klid vsedě. Na židli se opřete, nohy mějte u sebe a o zem se opírejte celými chodidly. Od této chvíle odměřte 5 minut klidu před prvním měřením TK a jednodinový klid mezi měřeními, nejlépe elektronickými stopkami v mobilním telefonu.
5. Měření provádějte stále na stejné paži. Manžeta se obvykle přikládá na nedominantní, méně obratnou paži, u praváků na levou a naopak. Při opakované diferenci mezi končetinami větší než 10 mmHg u systolického TK se měří TK na paži s vyšším TK.
6. Během měření i klidu vsedě, nemluvte a paži nepohybujte. Ani okolí by na Vás nemělo mluvit.
7. Naměřené hodnoty si zaznamenávejte nejlépe do elektronického záznamníku TK (www.zaznamtlaku.cz), který umožňuje automatický výpočet průměrného tlaku. Záznam týdenního cyklu domácího měření TK odevzdejte svému lékaři.
8. Měření provádíme 2x po sobě s odstupem 1 min. Při větším rozdílu mezi naměřenými hodnotami TK je vhodné přidat 3. měření.
9. TK se měří ráno a večer před jídlem a léky, po každé alespoň 2 měření, optimálně 7 dní za sebou. Kritériem pro posouzení normalizace TK je průměrný týdenní tlak (resp. za 6 dní) < 135/85 mmHg.



Důležité

Krevní tlak je velmi proměnlivá veličina. Její hodnoty během celého dne kolísají, a to především v závislosti na zdravotním stavu, fyzické aktivitě, psychické situaci a době podání především antihypertenziv. Není nic neobvyklého, když tlak kolísá nejen v průběhu dne, ale může kolísat i mezi jednotlivými měřeními!

No 1 DOPORUČOVANÁ
ZNAČKA*

*Pro domácí měření krevního tlaku v Evropě (EU9)
Kantar Health, průzkum (2019)

OMRON

OMRON M6 Comfort s AFib

tlakoměr s detekcí síňové fibrilace AFib – jedné z hlavních příčin mozkové mrtvice

- Unikátní Intelli manžeta (22–42 cm) odstraňuje chyby vznikající nesprávným umístěním manžety na paži.
- Klinicky ověřená přesnost
- Nahradí 2 běžné manžety (pro normální i silnou paži).
- Výpočet průměrných tlaků pro reprezentativnější výsledky (průměr ze 3 měření jednoho sezení, týdenní průměr z ranních a večerních měření: 2 uživatelé, pacient + host, paměť pro 100 měření TK pro každého).

Zdravotnický prostředek – pečlivě prostudujte návod k použití.

V prodeji ve zdravotnických potřebách a lékárnách.

Pouze zde Vám zaškolení odborníci pomohou s výběrem vhodného přístroje pro Vás – přesného a klinicky ověřeného. Jde o Vaše zdraví.



CELIMED®
Vše pro zdraví

info@celimed.cz, infotel.: +420 475 211 113, www.krevnitlak.cz