

## OMRON tlakoměry

### OMRON EVOLV

SMART přístroj, který usnadňuje sledování krevního tlaku a poskytuje přesné výsledky v jakékoli poloze na paži.

Kompatibilní s aplikací OMRON Connect.



### OMRON M7 Intelli IT AFib

SMART, klinicky ověřený s technologií Intellisense AFib, která automaticky detekuje fibrilaci síní (AFib) při každém měření krevního tlaku - Prémiový model s mnoha funkcemi.

Kompatibilní s aplikací OMRON Connect.



### Význam klinické validace

Někteří lidé mají specifické zdravotní potíže, které ovlivňují přesnost měření krevního tlaku, například ztuhlost tepen u diabetiků, velikost manžety u obézních pacientů a hemodynamické změny během těhotenství. Klinická validace potvrzuje přesnost měření krevního tlaku důkladným testováním.

Všechny tlakoměry OMRON mají klinicky ověřenou přesnost.

### Mýtus: hypertenze je v rodině, takže jí nemohu předcházet.

Když je hypertenze v rodině běžná, máte vyšší šanci, že ji dostanete. Nicméně, pokud ji odhalíte včas a přejdete na zdravý životní styl, stále ji můžete předcházet nebo ji vyléčit. Proto je důležité pravidelně sledovat krevní tlak.

### Mýtus: Nemám žádné příznaky, takže jsem v pohodě

Hypertenze se nazývá "tichý zabiják" z dobrého důvodu – mnoho lidí nemá žádné příznaky! Nepředpokládejte, že nemáte problémy, pokud nemáte žádné příznaky.

### Fakt: i když si v ordinaci kontrolují krevní tlak, měl bych ho sledovat doma.

Krevní tlak kolísá. Krevní tlak může být u lékaře vyšší nebo nižší, než je skutečná/běžná hodnota, tzv. "syndrom bílého pláště". Proto je domácí sledování klíčové pro stanovení krevního tlaku. Je důležité měřit hodnoty každý den ve stejnou dobu a pravidelně je kontrolovat.

# OMRON



# Krevní tlak Víte, co to je?

Jak jej správně změřit, čím jej měřit, zásady a další doporučení, pro běžného uživatele

**No.1** DOPORUČOVANÁ ZNAČKA\*

\*Pro domácí měření krevního tlaku v Evropě, Cerner Envia, průzkum kardiologů (2023)

**CELIMED®**  
Vše pro zdraví

Zakoupíte v lékárnách  
a zdravotnických potřebách

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

## Co je vysoký krevní tlak?

Tlak, který srdce vytváří při pumpování krve cévami, se nazývá krevní tlak. Je zaznamenáván jako dvě hodnoty v milimetrech rtuti (mmHg):

- **Systolický tlak**  
Tzv "horní tlak" je tlak během srdeční kontrakce (stahu), když srdce vytlačuje krev ven do krevního řečiště.

- **Diastolický tlak**  
Tzv "dolní tlak" je tlak v následné fázi když dojde k uvolnění stahu a do srdečních komor proudí/stahuje se nová krev z krevního řečiště.

Obě čísla určují stav vašeho srdce. Vysoký krevní tlak (hypertenze) je stav, při kterém váš krevní tlak zůstává abnormálně vysoký, což může nakonec vést k vážným zdravotním problémům. Většina pacientů však žádné příznaky nepociťuje.

Získání lepšího porozumění (vysokému) krevnímu tlaku, rizika a to, jak převzít kontrolu, je klíčové pro boj s tímto tichým zabijákem.

### Klasifikace hypertenze na základě měření krevního tlaku (BP)<sup>1</sup>

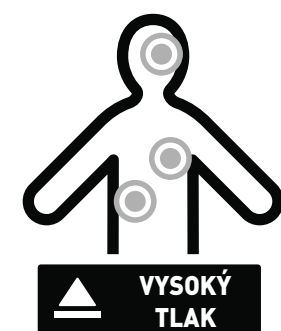
Vyhodnocení	Systolický (mmHg)	a současně	Diastolický (mmHg)
Normalní krevní tlak	<130		<85
Zvýšený krevní tlak	130–139	nebo	85–89
První stupeň hypertenze	140–159	nebo	90–99
Druhý stupeň hypertenze	≥160	nebo	≥100

## Příznaky hypertenze:



**Poznámka: hypertenze je často bez příznaků, tedy navenek žádná potíže nepociťujete.**

## Důsledky hypertenze:



- Mrtvice
- Ztráta zraku
- Ischemická choroba srdeční
- Srdeční selhání
- Infarkt
- Onemocnění/selhání ledvin

## Kdo je nejčastěji ohrožen?

- Starší lidé
- Lidé s nadváhou
- Těhotné ženy
- Lidé s nezdravým životním stylem

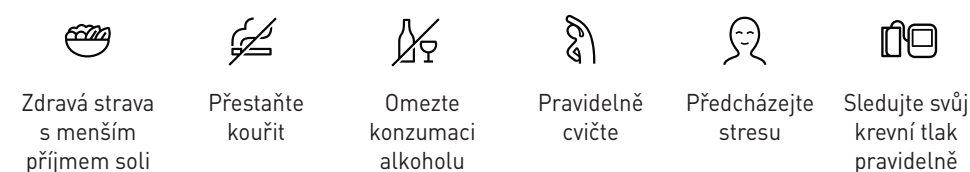
## Věděli jste?

**Každé snížení systolického tlaku o 10 mmHg výrazně snižuje rizika<sup>2</sup>:**

- Závažné kardiovaskulární onemocnění o 20 %
- Mrtvici o 27 %
- Srdeční selhání o 28 %
- Celkovou úmrtnost o 13 %
- Ischemickou chorobu srdce o 17 %

## Jak předcházet hypertenzi?

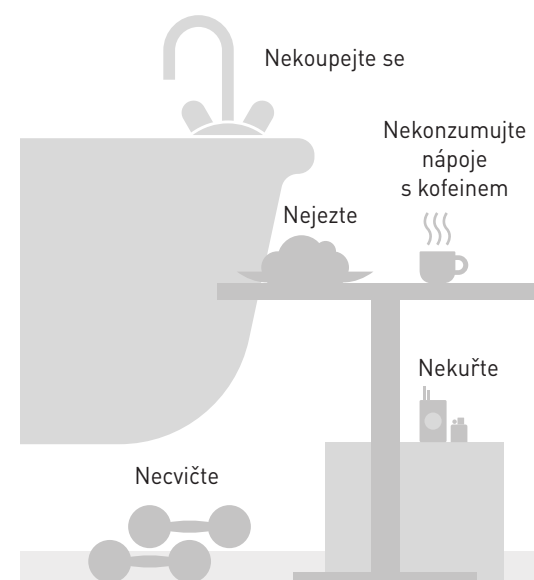
Existuje několik kroků, které můžete podniknout, abyste předešli vysokému krevnímu tlaku. Poznejte svůj zdravotní stav – sledujte svou váhu, cholesterol a krevní tlak a dodržujte zdravý životní styl.



## Jak sledovat svůj krevní tlak?

Sledování krevního tlaku doma je rychlý, snadný a cenově dostupný proces a je zásadní pro prevenci srdečních onemocnění a mrtvice.

### 30 minut před měřením



### Během měření

Pravidelné sledování doma je důležité

Používejte klinicky ověřený tlakoměr

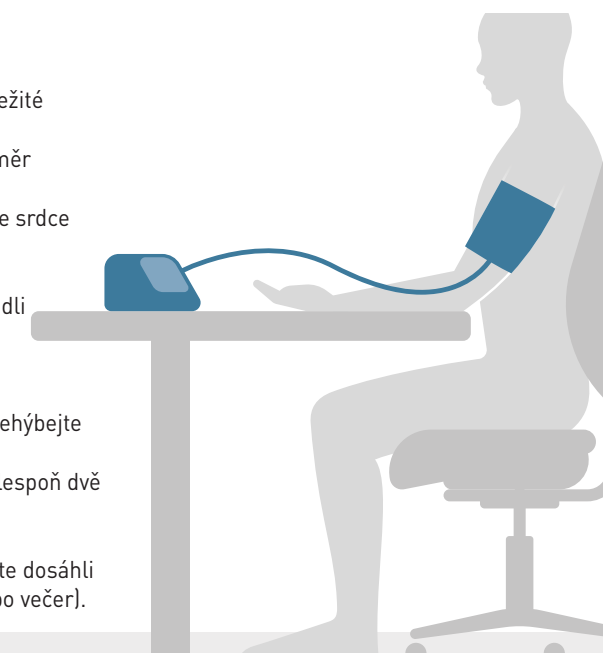
Ujistěte se, že manžeta je ve výšce srdce a 2,5 cm nad loktem

Sedněte si rovně a pohodlně na židli s nohama položenými na zem. Počkej 5 minut

Během měření nemluvte ani se nehýbejte

Mezi dvěma měřeními počkejte alespoň dvě minuty

Vždy měřte ve stejnou dobu, abyste dosáhli srovnatelných hodnot (ráno a/nebo večer).

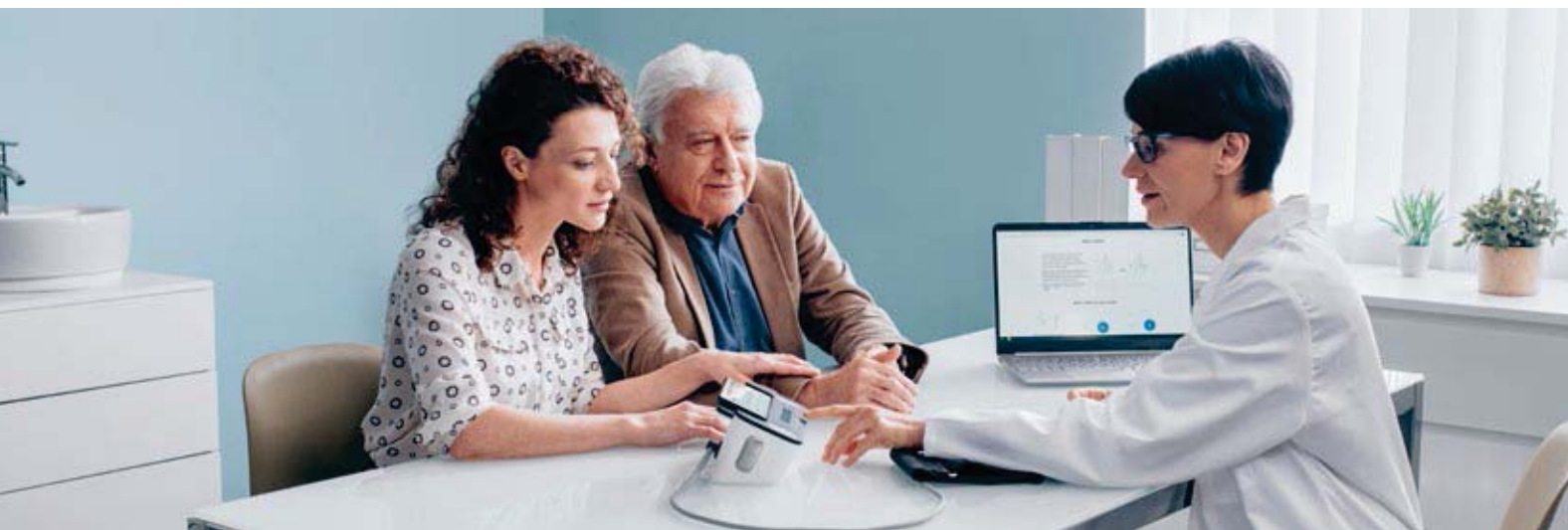


## Správná velikost manžet je nezbytná pro přesná měření

Obvod paže	Typ manžety	Osoba
17–22 cm	CS2	Štíhlý dospělý člověk
22–32 cm	CM2	Dospělý člověk
22–42 cm	IC-L/EC-L	Dospělý s velkými svaly nebo obézní člověk

<sup>1</sup> Unger, Thomas, et al. "2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines." Hypertension 75.6 (2020): 1334-1357.

<sup>2</sup> Ettehad, Dena, et al. "Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis." The Lancet 387.10022 (2016): 957-



**OMRON Connect**

je bezplatná aplikace, která usnadňuje nahrávání, prohlížení a automatickou synchronizaci osobních zdravotních dat. Můžete si nastavit individuální cíle, jako je krevní tlak, váha, a sledovat svůj pokrok v čase.

