

Domácí měření krevního tlaku

Jak správně měřit 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:



Nekoupejte se



Nejezte



Nekuřte



Necvičte



Nepijte nápoje
obsahující kofein

V průběhu měření:

- Vyberte **vhodný typ manžety** a použijte klinicky ověřený tlakoměr, např. Omron M6 Comfort AFib (www.stridebp.org).
- Měření provádějte v **klidném prostředí**.
- Ujistěte se, že manžeta je ve výšce srdce a 2,5 cm **nad loketní jamkou**.
- **Sed'te rovně a pohodlně**, zády se opřete o židli, s nohama na zemi. Odhalenou paži opřete o stůl, střed paže ve výši srdce.
- **V této poloze vyčkejte 3–5 minut než začnete měřit.** Během měření nemluvte ani se nehýbejte.
- **Měření zopakujte vždy dvakrát** s intervalem cca 1 minuty. **Nebo využijte funkce "TruRead mod"** u nejnovějších modelů tlakoměrů Omron, např. u modelu M7 Intelli IT AFib nebo M6 Comfort AFib.
- Vždy měřte ve shodnou dobu, aby byly hodnoty porovnatelné (ráno a večer).



**Správná velikost
 manžet
 je nezbytná pro
 přesná měření**

Obvod paže	Typ manžety	Osoba
17–22 cm	CS2*	Štíhlá, dospělá osoba s úzkou paží
22–42 cm	IC-L/EC-L	Dospělá osoba

* dostupná jako volitelné příslušenství, k vybraným modelům Omron tlakoměrů.

Důležité rady pro domácí měření:



Idealně zvolte měření v pravidelnou dobu a to: **rano a večer, tedy 2x denně.** (před použitím léků, pokud nějaké berete)



Měření provádějte po dobu **3-7 dní** před kontrolou u svého lékaře



Zaznamenávejte si vždy **průměrnou hodnotu z daného měření** bez hodnot z prvního dne měření



Pro dlouhodobé sledování léčené hypertenze, provádějte **opakovaná měření** jednou nebo dvakrát týdně či měsíčně, nebo dle doporučení svého lékaře.

Poznámka: veškeré zde uvedené informace vycházejí z Pokynů Evropské společnosti pro hypertenzi z roku 2023 pro léčbu arteriální hypertenze.

OMRON přístroje zakoupíte v lékárnách a zdravotnických potřebách nebo u autorizovaných prodejců/e-shopů.

Ke stažení
zde →

