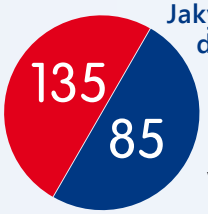
Jméno a příjmení pacienta: .....

Rok narození: .....

Datum	Čas	Puls	Systolický tlak / Diastolický tlak
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/
			/

Odevzdejte svému ošetřujícímu lékaři



Jakých hodnot krevního tlaku mám dosahovat?

Při měření TK v domácím prostředí by hodnoty měly být nižší než 135/85 mm Hg (vhodné pásmo je v rozmezí 125–134/75–84 mm Hg).

Co mám udělat s naměřenými hodnotami TK?

Zapisujte tyto údaje do tabulky na sousedním listu a pravidelně je konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.

Co mohu udělat dále pro zlepšení svého krevního tlaku?

- Udržet přiměřenou tělesnou hmotnost. Uvádí se, že s poklesem hmotnosti o jeden kilogram snížíte hodnoty TK o 2 mm Hg.

- Je vhodné omezit nadměrné solení a větší konzumaci slaných pokrmů.
- Je doporučena dostatečná tělesná aktivita (3–4× týdně, 30–45 min.).

- Zanechat kouření. Jste-li kuřáci, tak omezte kouření, nejlépe přestaňte. Kouření urychluje průběh aterosklerózy. Normální je nekouřit!
- Naučte se zvládat stres. Nejdříve se mu snažte vyhýbat a když to není možné, snažte se stres zvládat relaxačními technikami.

- Užívejte pravidelně doporučené léky. Farmakoterapie není náhražkou za zdravý způsob života. Je to doplněk, bez kterého se neobejdete při snaze zlepšit svůj zdravotní stav.

Vydáno za podpory společností:

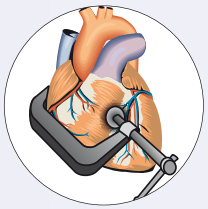
EGIS Praha, spol. s r. o.
a
HARTMANN - RICO a.s.

Metodické doporučení pro domácí měření krevního tlaku

Informace pro pacienty

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

Jaké obtíže může vyvolat vysoký krevní tlak?



Vysoký krevní tlak (tlak krevní, TK) je skryté nebezpečí pro Vaše cévy. Je obecně známo, že tato choroba nemusí vést k žádným subjektivním potížím. Avšak když nebudete zvýšené hodnoty TK léčit, vystavujete se riziku vzniku závažných komplikací. Jedná se např. o mozkovou příhodu, srdeční infarkt, srdeční selhání, postižení tepen dolních končetin, ohroženy jsou i cévy ledvin nebo očí.

Máte vysoký krevní tlak a lékař Vám doporučil, abyste si hodnoty TK měřili sami doma.

Proč si vlastně mám TK měřit doma?

Domácí měření omezuje vlivy zdravotnického prostředí, zpřesňuje měření a může i zlepšit kontrolu TK. Je pravděpodobné, že zjistíte, co ovlivňuje kolísání Vašeho TK v průběhu denních činností. Pak můžete těmto neblahým vlivům předcházet nebo je omezit. Měření TK v ordinaci je stále klíčové pro diagnózu arteriální hypertenze, avšak má současně i některé nevýhody, mezi které patří právě možnost ovlivnění zevními vlivy vyplývajícími ze zdravotnického prostředí. Poplachová reakce se zvýšením TK v ordinaci (fenomén bílého pláště nebo hypertenze bílého pláště), se vyskytuje přibližně u 15–20 % osob, které mají doma normální hodnotu TK. Právě tyto okolnosti domácím měřením můžeme omezit.

Jaké jsou výhody domácího měření TK?

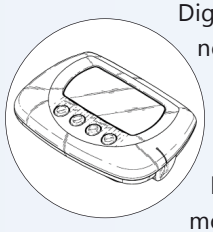
- vyšší počet měření
- ověření účinku antihypertenzní léčby v průběhu dne
- absence poplachové reakce/fenomén bílého pláště
- dobrá reprodukovatelnost měření
- možnost měření tepové frekvence (počet tepů/min)
- sledování účinnosti léčby
- pozitivní motivace k léčbě

Jaký přístroj si mám zakoupit?

Pro domácí měření TK lze s výhodou užít automatické přístroje s manžetou na paži, jejichž přesnost byla ověřena podle standardních mezinárodních testovacích protokolů.

Je vhodné se ještě před zakoupením přístroje informovat o přesnosti měření jednotlivých tonometrů pro domácí měření. Informace v anglickém jazyce jsou na webových stránkách Evropské společnosti pro hypertenzi www.dableducational.org. Aktuální informace týkající se kvality přístroje by měly být uvedeny také v informacích výrobce.

Jsou vhodné všechny přístroje na domácí měření TK?



Digitální přístroje s manžetou přikládanou na prsty nebo zápěstí nejsou obvykle doporučovány pro menší přesnost. Tlakoměry na zápěstí mohou být klinicky výhodné v případě těžší obezity, krátké kónické paže či u nemocných po cévních mozkových příhodách.

Jak vlastně má probíhat správné domácí měření TK?[1]

- před měřením setrvat 5 minut v klidové poloze
- nejméně 30 minut před měřením nekouřit a vyvarovat se kofeinu
- měřit vsedě (nezkřížené dolní končetiny, opěrka zad, podpora paže o stůl), nehýbat se, nemluvit při měření
- umístit manžetu na paži v úrovni srdce, střední část manžety na vnitřní stranu paže, dolní okraj manžety asi 2,5 cm nad loketní jamkou,
- měření opakovat v 1–2 minutových intervalech
- změřený TK hned zaznamenat

Jak často měřit TK v domácím prostředí?[1]

- Zahájení domácího měření, léčby a před plánovanými kontrolami u lékaře:
  7 dní, 2× ráno před užitím léků a 2× večer v 1–2 min. intervalech po sobě
- Dlouhodobé sledování: postačí 1–2 měření týdně

Literatura: 1. Doporučení Evropské společnosti pro hypertenzi (2010)

Jméno a příjmení pacienta: .....

Rok narození: .....

Datum	Čas	Puls	Systolický tlak / Diastolický tlak
			/
			/
			/