

A diagram of a shoulder joint model, showing the humerus and scapula. A goniometer is placed over the joint to measure the range of motion.

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

- 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

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.dablededucational.org. Aktuální informace týkající se kvality přístroje by měly být uvedeny také v informacích výrobce.

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 paži na úroveň
 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



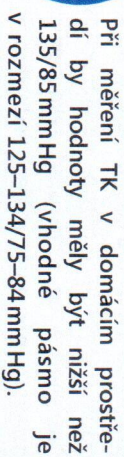
**Zahájení domácího měření, léčby a před plánovanými kontro-
lami u lékaře:**
7 dní, 2× ráno před užitím léků a 2× večer v 1–2 min.
intervalech po sobě

- Dlouhodobé sledování: postačí 1–2 měření týdně

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

[illegible]

Rok narození:

[illegible]

Co mohu udělat dále pro zlepšení svého krevního tlaku?

-  Udržet přiměřenou tělesnou hmotnost. Uvádí se, že s poklesem hmotnosti o jeden kilogram snižíte 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 vyhnout a když to není možné, snažte se stres zvládat rela-
xačními technikami.

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



EGIS Praha, spol. s r. o.

HARTMANN - RICO a.s.



Metodické doporučení pro domácí měření krevního tlaku

Informace pro pacienty



Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP