

Zpracovala:

Bc. Pavla Doupalová

Didaktický konzultant:

PhDr. Danuška Tomanová, CSc.

Odborný dohled:

doc. MUDr. Jan Václavík, Ph.D.

Ilustrace:

František Gračka

Fm-L009-027-EM-063 (v1)

Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc
I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc
tel.: +420 588 441 111
e-mail: info@fnol.cz
www.fnol.cz

I. interní klinika – kardiologická, Centrum pro hypertenzi

tel.: +420 588 442 682

Po: 13:00 – 15:00

St: 10:00 – 12:00 13:00 – 15:00

Čt: 9:00 – 12:00

Pá: 10:00 – 12:00

Sestry: Bc. Pavla Doupalová
Ilona Benušová



Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

Domácí měření krevního tlaku

Informace pro pacienty

Postup při domácím měření krevního tlaku

Edukační materiál pro pacienty



Vážená paní, vážený pane,

dostává se Vám do rukou návod, jak správně postupovat při měření krevního tlaku (dále jen „tlaku“) v domácím prostředí, často nazývanému „self-monitoring“ nebo „domácí měření tlaku“.

Proč?

Byl Vám zjištěn **vyšší krevní tlak**, tzv. **hypertenze**.

Podle nejnovějších odborných poznatků **měření tlaku v domácím prostředí** lépe vypovídá o skutečném tlaku pacienta než měření v ordinaci.

Pravidelné měření tlaku doma, jeho správné zaznamenání a vyhodnocení může lékaři pomoci lépe posoudit výši Vašeho tlaku a přesněji nastavit léčbu.

V ordinaci lékaře někdy může být Váš tlak:

- **vyšší** a přitom doma máte tlak v normě - tzv. *syndrom bílého pláště* (příčinou mohou být obavy z vyšetření, nervozita z čekání, zdravotnické prostředí apod.)

- **nižší**, kdežto doma jej máte vysoký - tzv. *maskovaná hypertenze* (důvody nejsou zcela známy).

Poznámky:

Výpočet průměrné hodnoty naměřeného krevního tlaku

= součet naměřených hodnot děleno počtem měření

Příklad výpočtu

z naměřených hodnot 1. měření 148/98 mmHg a 2. měření 130/84 mmHg:

- výpočet systolického tlaku: $(148 + 130 = 278) / 2 = 139$ mmHg

- výpočet diastolického tlaku: $(98 + 84 = 182) / 2 = 91$ mmHg

- výsledek tohoto měření je **139/91 mmHg**

Měření provádějte po dobu **jednoho týdne**.

Hodnoty z prvního dne zcela **vynechejte** (nezapočítávají se do celkového průměru).

Z průměrných hodnot druhého až sedmého dne vypočítejte **konečnou hodnotu** a zapište ji do posledních kolonek v tabulce.

Tabulka pro zápis hodnot je vložena jako příloha.

Seznam užívaných léků

Pro **snadnější orientaci**, jaké léky užíváte, slouží tabulka v příloze.

Zapište si veškeré léky, které užíváte **pravidelně**.

Tento seznam **noste vždy s sebou** ke kontrole.

Případnou **úpravu** dávkování léku si nechte lékařem poznačit.

Příklad zápisu:

Micardis Plus 80/12,5 mg tbl.	1/2	0	1/2
Zorem 10 mg tbl.	1	0	0

Čím?



1. **Nejvhodnější** jsou tlakoměry (tonometry) plně automatické nebo poloautomatické k měření **na paži**, které zakoupíte v prodejně zdravotních potřeb či v lékárně.

2. **Vhodná velikost manžety** je nezbytnou součástí při výběru tonometru - nafukovací měchýř manžety by měl obepnout 80-100% paže. Příliš široká či úzká manžeta může vést ke zkreslení měřených hodnot.

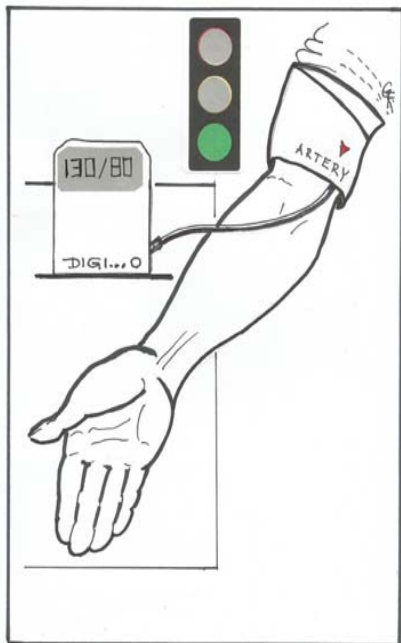
3. Přístroj je vhodné **překontrolovat** (zkalibrovat), zda měří správně. Informace Vám podají v prodejně, kde jste přístroj zakoupili.

4. **Seznam** přístrojů, které prošly přísnými mezinárodními zkouškami přesnosti měření (tzv. validací) a jsou doporučovány k domácímu použití, je možné nalézt na internetovém odkazu:

http://www.dableducational.org/sphygmomanometers/devices_2_sbpm.html

5. **Zápěstní tonometry** jsou značně nepřesné a nedoporučují se běžně používat.

Postup



1. Při **prvním měření** si změřte tlak na obou pažích. Při dalších měřeních měřte na paži, kde byl naměřen vyšší tlak.

2. Měření provádějte **po 5 minutách** sezení v klidu, ne ihned po příchodu či fyzické aktivitě (v tuto dobu jsou naměřené hodnoty vždy vyšší).

3. **Uvolněte** paži od oděvu - pokud je volný rukáv, stačí jej vykasat, při pevném lemu rukávu je vhodné jej zcela sundat.

4. **Paži** mějte nataženou, volně položenou na stole v úrovni srdce, dlaň směřuje vzhůru.

5. **Nohy** nechte volně vedle sebe, nekřížte je, před měřením a během měření **nemluvte**.

6. Nasadte **manžetu** přívodní hadičkou nad tepnou v loketní jamce (na malíkové straně) a lehce utáhněte, aby manžeta držela na místě, nesklouzávala dolů, ale neškrtila paži. Šíři manžety zvolte dle šíře paže.

7. **Změřte se dvakrát** za sebou v rozestupu 1 minuty.

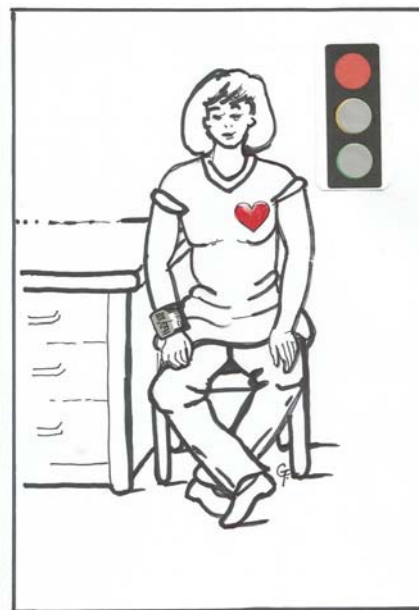
8. Z obou měření vypočítejte **průměrnou hodnotu** systolického („horního“) i diastolického („dolního“) tlaku zvlášť - vyjádří správnou výši Vašeho tlaku.

Návod a tabulku na zaznamenání naměřených hodnot najdete v příloze.

9. Měřte se **ráno** po probuzení (před užitím léků) a **večer** (před jídlem).

10. Máte-li zjištěnou **srdeční arytmií**, je vhodné zakoupit přístroj k tomu uzpůsobený

Čeho se vyvarovat?



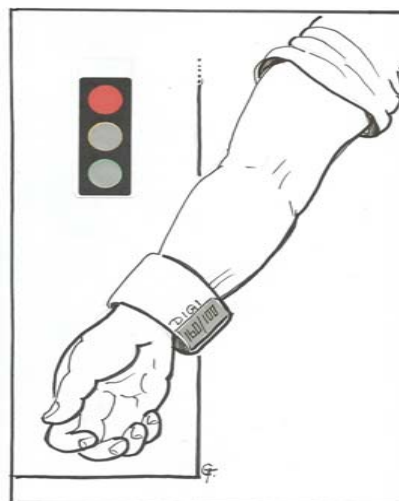
1. Přístrojů měřících tlak na **prstu** či na **zápěstí**.

2. **Odborně neověřených** (nevalidovaných) měřících přístrojů.

3. Měření tlaku ve **stresu**, ihned po fyzické **zátěži** - falešně zvýšené hodnoty.

4. **Každodenního** měření - příliš časté měření tlaku může zkreslit naměřené hodnoty.

5. **Obavy z kolísání** tlaku nebo **výše naměřených hodnot**. Tlak přirozeně kolísá, nenechte se rozrušit případným jednorázovým naměřením vysoké nebo nízké hodnoty tlaku, pokud netrvá delší dobu a není spojeno s dalšími potížemi (např. dušnost nebo bolesti na hrudi).



Tabulka naměřených hodnot

Výpočet průměrné hodnoty naměřeného krevního tlaku

= součet naměřených hodnot děleno počtem měření

Příklad výpočtu z naměřených hodnot 1. měření 148/98 mmHg a 2. měření 130/84 mmHg:

- výpočet systolického tlaku: $(148 + 130 = 278) / 2 = 139$ mmHg

- výpočet diastolického tlaku: $(98 + 84 = 182) / 2 = 91$ mmHg

- výsledek tohoto měření je 139/91 mmHg

		1. měření		2. měření		průměr z obou měření	
		systolický tlak	diastolický tlak	systolický tlak	diastolický tlak	systolický tlak	diastolický tlak
<i>Příklad zápisu:</i>		148	98	130	84	139	91
1. den	ráno						
	večer						
2. den	ráno						
	večer						
3. den	ráno						
	večer						
4. den	ráno						
	večer						
5. den	ráno						
	večer						
6. den	ráno						
	večer						
7. den	ráno						
	večer						
Průměr ze 2. - 7. dne							

Tabulka naměřených hodnot

		1. měření		2. měření		průměr z obou měření	
		systolický tlak	diastolický tlak	systolický tlak	diastolický tlak	systolický tlak	diastolický tlak
<i>Příklad zápisu:</i>		148	98	130	84	139	91
1. den	ráno						
	večer						
2. den	ráno						
	večer						
3. den	ráno						
	večer						
4. den	ráno						
	večer						
5. den	ráno						
	večer						
6. den	ráno						
	večer						
7. den	ráno						
	večer						
Průměr ze 2. - 7. dne							