

Návod a formulář pro domácí měření krevního tlaku

Jméno a příjmení pacienta/ky: _____

Datum narození: ____ / ____ / ____

Období měření (od-do): _____

Používejte certifikovaný automatický přístroj.

Pokud je to možné, preferujte pažní tlakoměry. Ostatní tlakoměry nemusí být dostatečně přesné.

Vyberte správnou velikost manžety, vždy podle pokynů výrobce.

Manžety různých přístrojů mezi sebou nejsou zaměnitelné.

Pro záznam naměřených hodnot tlaku krve lze použít jednu z níže přiložených tabulek nebo přenést zaznamenané hodnoty přímo z přístroje elektronicky (například formou aplikace) do počítače, do emailu, apod. Zda Váš tlakoměr takovou funkci nabízí, zjistíte v popisu přístroje nebo přímo u výrobce.

Obecné pokyny, jak správně postupovat při měření tlaku:

- Každý den proveďte měření **2x za sebou s rozestupem 1 minuty** – ráno a večer, vždy před jídlem a před užitím léků (pokud nějaké užíváte).
- **30 minut před měřením:**
 - **Nejezte, nepijte kávu ani alkohol, nekuřte a necvičte.**
- Měření provádějte:
 - **V klidné místnosti s příjemnou teplotou.**
 - Vsedě, po 3-5 minutách klidného sezení.
 - Zada si pohodlně opřete o opěradlo židle.
 - Nohy mějte obě na podlaze, nezkřížené.
 - Paže, na které měření provádíte, je bez oblečení.
 - Manžeta tlakoměru má být správně nasazená a přiměřené velikosti.
 - **Nemluvte během ani mezi měřeními.**
 - První měření proveďte na obou pažích a poté měřte pouze na té, kde je tlak vyšší.
- Zaznamenejte hodnoty tlaku i tepu a případné poznámky o svém zdravotním nebo momentálním stavu (horečka, stres, vztek, strach, aj.).
- Pokud máte lékařem diagnostikovanou srdeční arytmií, je nezbytné konzultovat postup domácího měření se svým lékařem. Stejně postupujte, pokud Vámi používaný tlakoměr signalizuje nepravidelnost srdečního tepu.
- Praktické video s návodem na postup při měření tlaku krve v domácích podmínkách najdete na stránkách:

<https://www.hypertension.cz/domaci-mereni-tk/>

Při prvních měřeních je vhodné nechat postup měření zkontrolovat v ambulanci Vašeho praktického lékaře.



Dále si vyberte jeden ze dvou postupů, který je vhodný právě pro Vás:

1. Postup pro denní záznamy měření TK po dobu 7 dní
2. Postup pro dlouhodobé (měsíční) sledování TK s frekvencí měření až 2x týdně

1. Postupujte takto, pokud:

- Máte od lékaře doporučeno domácí měření TK k potvrzení diagnózy vysokého krevního tlaku.
 - Již se s vysokým krevním tlakem léčíte a čeká Vás kontrola u lékaře.
 - Došlo ke změně Vaší terapie vysokého krevního tlaku a lékař Vám doporučil jej sledovat.
- Měření probíhá po dobu 7 po sobě jdoucích dní (minimálně však 3 dny) před návštěvou lékaře.

 Denní záznamy měření - pro postup 1

 Měřte 2× denně (ráno a večer), vždy dvě měření s rozestupem 1 minutu.

 7 po sobě jdoucích dní

Jméno a příjmení:				Datum 1. dne měření:			
den	čas	denní doba	měření	systolický tlak (mm Hg)	diastolický tlak (mm Hg)	srdeční tep (tep/min)	poznámky (např. jak jste cítil/a, užití léku apod.)
1		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
2		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
3		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
4		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
5		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
6		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
7		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				

 Týdenní průměr (Do týdenního průměru nezahrnujte hodnoty 1. dne měření)				
	Průměr sTK	Průměr dTK	Průměr tepu	
Celkový průměr ranních měření				
Celkový průměr večerních měření				
Celkový průměr týdenní průměr				

2. Postupujte takto, pokud:

- se dlouhodobě léčíte s vysokým krevním tlakem a nedošlo u Vás ke změně terapie vysokého tlaku:

 Denní záznamy měření - pro postup 2

 Měřte 2x denně (ráno a večer), vždy dvě měření s rozestupem 1 minutu.

 nejlépe 1-2x týdně (minimálně 1-2x měsíčně)

Tabulka pro měsíční měření v maximální frekvenci 2x týdně							
datum	čas	denní doba	měření	systolický tlak (mm Hg)	diastolický tlak (mm Hg)	srdeční tep (tep/min)	poznámky (např. jak jste cítil/a, užití léku apod.)
		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				
		ráno	1.				
			2.				
		večer	1.				
			2.				

Výsledky měření předejte svému lékaři ke zhodnocení dalšího postupu.

Hodnoty měření v domácím prostředí, která se považují za hypertenzi^(1,2):

Systolický ≥ 135 mm Hg

Diastolický ≥ 85 mm Hg

Vždy se řídíme průměrem naměřených hodnot. Krevní tlak během dne kolísá, naměření vychýlených hodnot není důvodem k panice ani k svévolné úpravě léčby.

Pamatujte, že nedílnou součástí terapie vysokého krevního tlaku jsou vždy režimová opatření.

Je doporučováno:

- Omezit solení (5–6 g/den).
- Snížit tělesnou hmotnost u osob s nadváhou a obezitou.
- Dostatek pohybu.
- Omezit konzumaci alkoholu (u mužů do 20 g/den, u žen do 15 g/den), resp. do 100 g/týden.
- Nekouřit.
- Zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny (2–3 porce zeleniny a 2–3 porce ovoce denně).
- Snížit celkový příjem tuků, zejména těch nasycených.
- Dát si pozor na léky, které mohou tlak ovlivnit, například léky na bolest (nesteroidní antiflogistika), sympatomimetika, kortikosteroidy, hormonální antikoncepce u citlivých žen aj.

Zdroje:

1. Igor Karen, Jiří Widimský a kol., Arteriální hypertenze – novelizace 2024, Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře, ISBN 978-80-88280-63-7, https://svl.cz/svl-docs/doporucene-postupy/11/dp_arterialni_hypertenze_2024.pdf
2. Česká společnost pro hypertenzi, Domácí měření TK, <https://www.hypertension.cz/domaci-mereni-tk/>
3. Tvorba návrhu vizualizace: OpenAI. (2025). ChatGPT (verze GPT-4o) [large language model]. <https://chat.openai.com/>