

1

Pokyny pro správné měření krevního tlaku



K měření krevního tlaku se pokud možno pohodlně posadte. Buďte 3-5 minut v klidu a teprve pak se začněte měřit. Během měření se nepohybujte.



Krevní tlak je obvykle vyšší na levé paži a proto se měří zde. Pokud máte tlak vyšší na pravé ruce, měřte si ho zde.



Během měření nemluvte.



Alespoň hodinu před měřením se vyvarujte kouření a pití kávy.



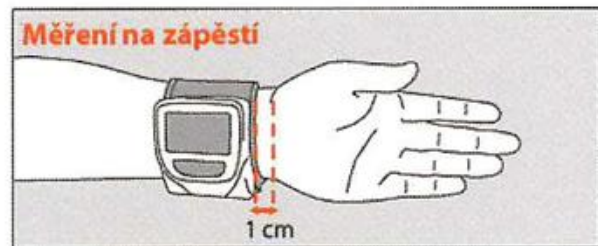
Mezi dvěma měřeními udělejte pauzu minimálně 2 minuty.

2

Správné nasazení manžety



- Manžetu nasadte na holou paži bez oblečení.
- Značka na manžetě musí ležet na tepně (arterii).
- Manžetu utáhněte tak pevně, aby se mezi manžetu a paži vešly 2 prsty.



- Manžetu nasadte na holé zápěstí.
- Manžeta musí těsně přiléhat.



Dbejte na správnou velikost manžety jak pro paži, tak pro zápěstí, jinak může dojít k chybnému měření.

3

Důležité - Manžeta musí ležet ve výšce srdce



Při sezení u stolu s napnutou paží je manžeta ve výšce srdce.

Při měření na zápěstí držte ruku přitisknutou k tělu tak, aby zápěstí bylo těsně u srdce.

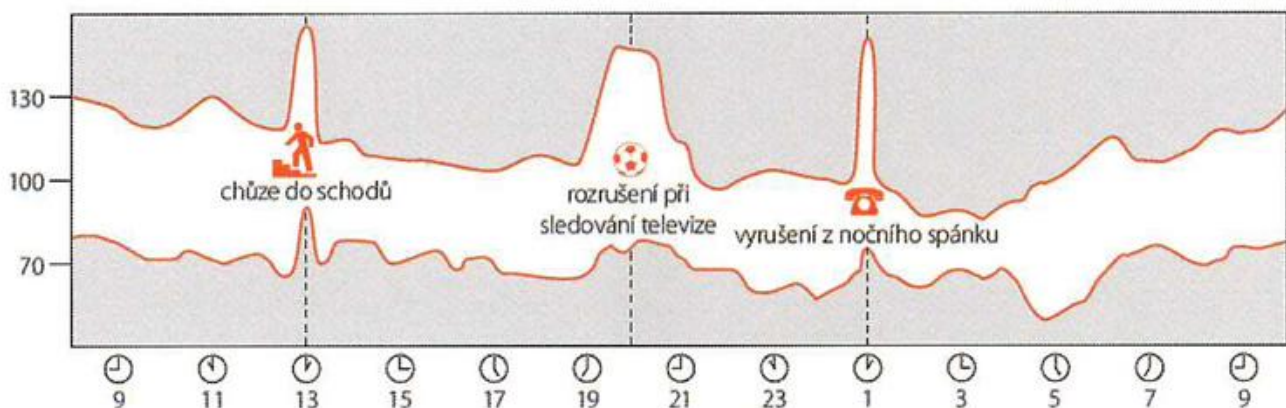


Pokud leží manžeta pod srdcem, získáte příliš vysoké hodnoty.
Pokud leží manžeta nad srdcem, získáte příliš nízké hodnoty.

4

Výkyvy krevního tlaku

Kolísavé hodnoty krevního tlaku, i při za sebou následujícími měřeními, nevypovídají nic o přesnosti přístroje. Krevní tlak není konstantní hodnota a nikdy není po několika minutách přesně stejná. Z těchto důvodů je nutné krevní tlak měřit pravidelně a ve stejnou denní dobu. Dílčí měření je pouze "momentální záznam" a je podmíněně vypovídající.




5

Posouzení hodnot Vašeho krevního tlaku

WHO stanovila limitní hodnoty pro posouzení krevního tlaku, které platí pro lidi každého věku. Následující tabulka Vám pomůže při vyhodnocení Vašich naměřených hodnot.

Hodnoty krevního tlaku dle WHO (v mmHg)

	Systolický TK	Diastolický TK
 Velmi vysoký	nad 140	nad 90
 Normální - hraniční	130-139	85-89
 Normální	120-129	80-84
 Optimální	do 119	do 79

6

Co byste měli vědět o Vašem krevním tlaku

Co je krevní tlak

Krevní tlak je tlak krve vyvinutý na stěnu cévy a je vytvářen působením srdce jako krevní pumpy. Při stahu srdečního svalu dochází k vypuzení krve do krevního oběhu a v tento okamžik krevní tlak dosáhne nejvyšší hodnoty (systolický tlak). Poté se srdce začne opět plnit krví a krevní tlak je na nejnižší hodnotě (diastolický tlak).

Výživa

Je žádoucí v každém případě dodržovat zdravou výživu.

Nadváha

Nadváha způsobuje vysoký krevní tlak. Redukci Vaší váhy diskutujte s Vaším lékařem.

Pohyb

Při vysokém krevním tlaku je důležitý pravidelný pohyb. Vytrvalé sporty jsou vhodné, silové sporty jsou nevhodné. U jednoznačně zvýšeného krevního tlaku se poraďte se svým lékařem o druhu provozovaného sportu, protože každý pohyb způsobí krátkodobé zvýšení krevního tlaku. Pokud je Váš krevní tlak v pořádku, nemusíte se bát tělesné aktivity.

7

Co byste měli vědět o Vašem krevním tlaku

Proč je Váš krevní tlak u lékaře často vyšší.

Mnoho lidí je při návštěvě lékaře nervózní a reagují na okolí a bílý plášť lékaře zvýšenou hodnotou krevního tlaku. Tato situace je nazývána „syndrom bílého pláště“. Naměřené hodnoty pod takovýmto vypětím jsou příliš vysoké a mohou falešně simulovat vysoký krevní tlak, který ale ve skutečnosti není.

Následky vysokého krevního tlaku

Následkem vysokého krevního tlaku může být:

- Srdeční infarkt
- Mrtvice
- Zvápenatění a poškození cév
- Srdeční slabost