

# Ako si doma správne merať krvný tlak

Krvný tlak v priebehu dňa kolíše – jeho hodnoty závisia od celého radu faktorov: od toho, ako sa pacient akurát cíti po fyzickej aj psychickej stránke, koľko vypije tekutín, ale aj od zmien počasia. Preto je dôležité si tlak pravidelne merať a jeho hodnoty zaznamenávať – váš lekár potom môže kontrolovať, či zvolená liečba funguje, prípadne ju upravovať. O výbere vhodného tlakomeru (alebo tonometra) sa poraďte so svojím lekárom – kvalitný tlakomer by totiž mal mať overenú presnosť.

### Ako často si treba merať krvný tlak

- Ideálne je merať si krvný tlak dvakrát denne, a to ráno a večer, vždy dvakrát po sebe v intervaloch dvoch či troch minút. Ak ste objednaní k lekárovi, je vhodné merať krvný tlak približne sedem dní pred návštevou a vypočítať priemerné hodnoty ranného a večerného krvného tlaku z posledných šiestich dní (viď Záznam o domácom meraní tlaku na druhej strane). Dlhodobu stačí meranie raz až dvakrát týždenne.
- Namerané hodnoty si zapisujte, nezabudnite zaznamenať každú mimoriadnu okolnosť, napríklad aktuálne zdravotné ťažkosti, nadmerný stres, náhlu zmenu počasia a pod.

Na portáli Kapitoly o zdraví nájdete túto schému a konkrétne odporúčania pre meranie tlaku v domácom prostredí. Nájdete tam aj interaktívny formulár pre záznam hodnôt svojho krvného tlaku a sledovanie jeho vývoja v čase (<https://kapitolyozdravie.sk/moja-karta>).



### Úpravy či zmeny liečby nechajte vždy na lekárovi!

Pokiaľ pri meraní krvného tlaku zaznamenáte výkyvy či iné ťažkosti, neznamená to, že by ste si mali sami meniť liečbu. So všetkými problémami najprv oboznámte lekára – až on rozhodne, či liečbu skutočne treba upraviť, či dokonca zmeniť.

# Záznam domáceho merania krvného tlaku

7 dní pred plánovanou návštevou lekára si pravidelne zaznamenávajú svoje hodnoty krvného tlaku.



Meno pacienta:

Dátum:

Cieľová hodnota KT:

Budúca návšteva:

Dátum	Denný čas	Systolický tlak	Diastolický tlak	Pulz (tepová frekvencia)	Poznámky*
	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.			

\* Poznajte si mimoriadne okolnosti! pri meraní. Pripravené podľa: [www.hypertension.cz](http://www.hypertension.cz) KT – krvný tlak

