



Domáce meranie krvného tlaku

Poznámky

Domáce meranie
krvného tlaku

Pred návštevou lekára a pri zmene liečby si zaznamenajte
celý týžden. Na dlhodobé merania stačí 1 až 2 krát týždenne.

Dátum	Denná doba		Systolický tlak ("horný")	Diastolický tlak ("dolný")	Pulz (tepová frekvencia)	Poznámky
	ráno	1. meranie				
		2. meranie				
	večer	1. meranie				
		2. meranie				
	ráno	1. meranie				
		2. meranie				
	večer	1. meranie				
		2. meranie				
	ráno	1. meranie				
		2. meranie				
	večer	1. meranie				
		2. meranie				
	ráno	1. meranie				
		2. meranie				
	večer	1. meranie				
		2. meranie				
	ráno	1. meranie				
		2. meranie				
	večer	1. meranie				
		2. meranie				
	ráno	1. meranie				
		2. meranie				
	večer	1. meranie				
		2. meranie				
	ráno	1. meranie				
		2. meranie				
	večer	1. meranie				
		2. meranie				
	ráno	1. meranie				
		2. meranie				
	večer	1. meranie				
		2. meranie				
Priemer celkom						
Priemer ráno						
Priemer večer						

Upravené podľa: Mancia G, Kreutz R et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension
The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed
by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). J Hypertens. 2023 Jun 21.
doi: 10.1097/HJH.0000000000003480. Epub ahead of print. PMID: 37345492, www.stridebp.org

Ako správne merať krvný tlak?

1. Pripravte sa na meranie:



Bud'te
v tichej
miestnosti.



Relaxujte
3-5 minút
pred meraním.



Vyhňte
sa rozhovorom
počas aj medzi
meraniami.



Neužívajte
kofeín, jedlo,
lieky a necvičte
30 minút predtým.



Nefajčite
pred
meraním.

2. Správna poloha pri meraní:

Používajte
validovaný
tlakomer
s manžetou
na ramene.

Ruka by mala
byť uvoľnená,
bez zbytočného
pohybu.

Rameno si oprite
o stôl, manžeta
by mala byť
v úrovni srdca.

Chrbát
majte opretý
o stoličku.

Nohy neprekrížte,
chodidlá majte
položené
na podlahe.

Dodržiavaním
správnej techniky
merania získate
presnejšie výsledky
a lepši prehľad
o svojom zdraví.

Uvoľnite sa
a dýčajte
prirodzene,
vyhnite sa
zbytočnému
napätiu v tele.



3. Priebeh merania:

- **Ráno:** Merajte tlak v pokoji pred užitím liekov, vykonajte dve merania s 1-minútovou prestávkou.
- **Večer:** Opakujte rovnaký postup pred užitím večernej dávky liekov.

4. Zapisovanie výsledkov:

- Zaznamenajte systolický tlak (horná hodnota), diastolický tlak (dolná hodnota) a srdcovú frekvenciu.
- Priemerné hodnoty (bez prvého dňa) môžu poskytnúť presnejší obraz o vašom krvnom tlaku.

