

# 1x1

**měření krevního tlaku**

specializovaný e-shop:  
**[www.tonometr.cz](http://www.tonometr.cz)**

 **COMPEK**  
MEDICALSERVICES  
DODAVATEL KOMPLETNÍ ORDINACE

# 1

## Pokyny pro správné měření krevního tlaku



K měření krevního tlaku se pokud možno pohodlně posadíte. Budte 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.



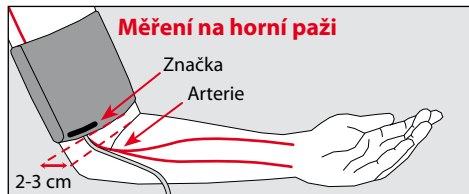
Alespoň hodinu před měřením se vyvarujte kouření a pití kávy.



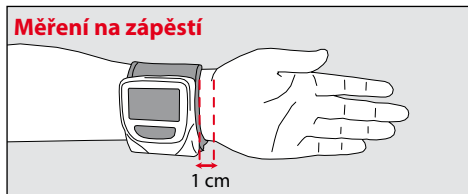
Mezi dvěma měřeními udělejte pauzu minimálně 2 minuty.

# 2

## Správné nasazení manžety



- Manžetu nasadíte 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.



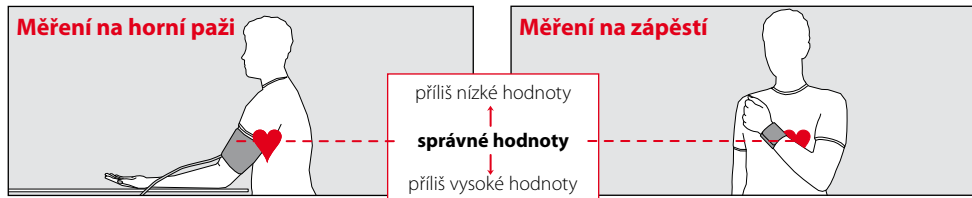
- Manžetu nasadíte na holé zápěstí.
- Manžeta musí těsně přiléhat.



**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.



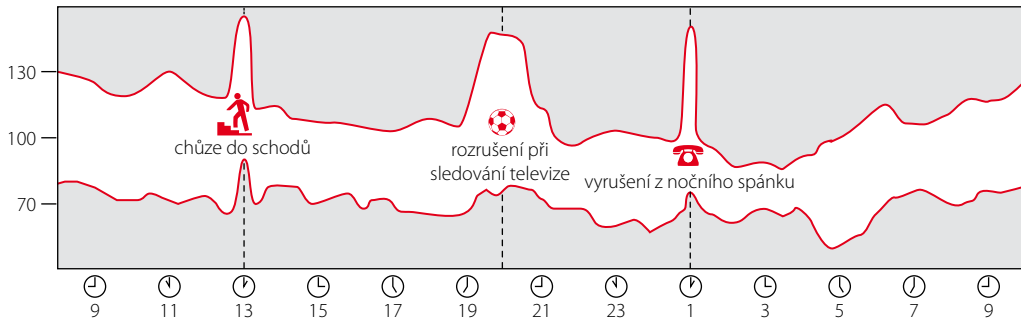
**Pokud leží manžeta pod srdcem, získáte příliš vysoké hodnoty.**

**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
 <b>Velmi vysoký</b>	nad 140	nad 90
 <b>Normální - hraniční</b>	130-139	85-89
 <b>Normální</b>	120-129	80-84
 <b>Optimální</b>	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

---

specializovaný e-shop:

[www.tonometr.cz](http://www.tonometr.cz)

Váš dodavatel:



[www.compek.cz](http://www.compek.cz)