
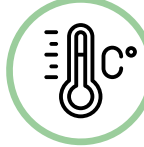



Žádné kouření, pití kávy, jídlo a cvičení 30 minut před měřením TK




Tichá místnost



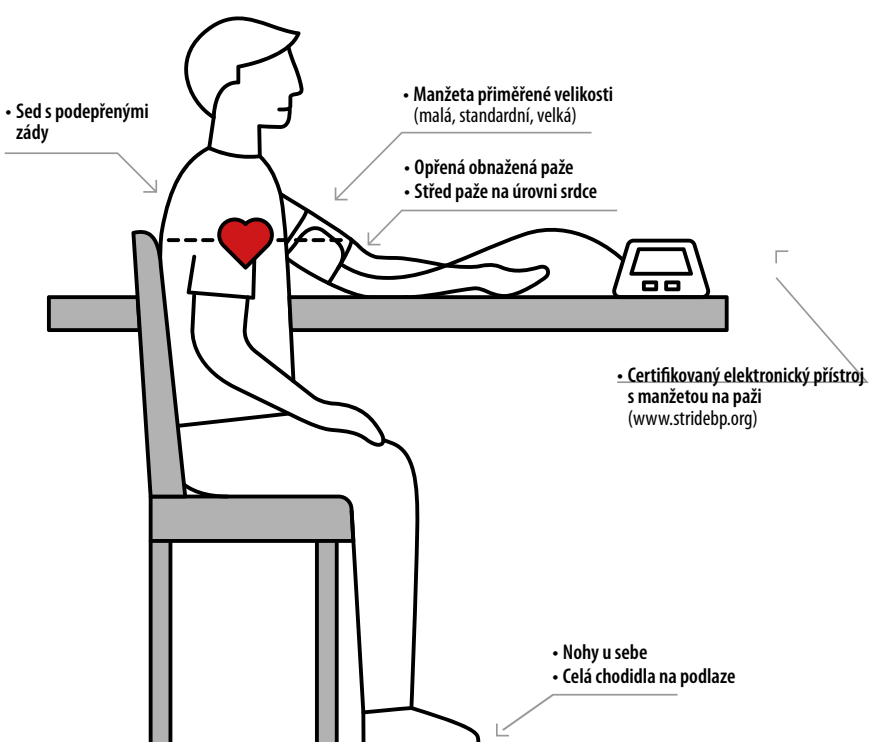
Příjemná teplota



5 minut klidu vsedě před samotným měřením



Zákaz mluvení pacienta (a okolí na pacienta) během měření TK a mezi nimi



### Tlakoměr (tonometr)

- Používejte **certifikovaný automatický přístroj s manžetou na paži**.
- Vyberte **velikost manžety podle instrukcí k tonometru**. Každý tonometr má své vlastní manžety, které nejsou zaměnitelné s manžetami jiných přístrojů.
- Dejte **přednost přístrojům s automatickým ukládáním a zprůměrováním většího počtu hodnot** s napojením na mobilní telefon, PC a internet umožňujícím přenos dat.
- **Ostatní typy přístrojů** – ruční auskultační, automatické zápěstové, s prstovými manžetami, zápěstové náramky a bezmanžetové přístroje – se obecně nedoporučují.

### Rozvrh domácího měření TK (DMTK)

**Před diagnózou a před návštěvou lékaře**

- Měření TK během 7 za sebou jdoucích dní (nejméně 3 dny s nejméně 12 měřeními).
- Měření TK ráno a večer.
- Měření před jídlem, u léčených i před braním léků.
- Při každém sezení 2 měření TK s jednoníminutovou přestávkou mezi nimi.

**Dlouhodobé sledování léčené hypertenze**

- Dvojice měření 1× nebo 2× týdně (ne častěji) nebo minimálně 1× nebo 2× měsíčně.

Obr. 1 – Podmínky měření TK a rozvrh monitorace domácího tlaku. [Upraveno podle Stergiou GS, et al. 2021 European Society of Hypertension practice guidelines for office and out-of-office blood pressure measurement. *J Hypertens* 2021;39(7):1293-1302.]

**Na obrázku jsou znázorněna základní doporučení** pro úspěšnou domácí monitoraci tlaku krve (DMTK). **Poloha pacienta sedícího bokem ke stolu** je ale vhodná pro měření TK v ordinaci, kdy přístroj zapíná lékař – u DMTK se v této poloze pacient musí předklonit (nebo i zvednout ze židle), aby dosáhl na tlačítko tonometru umístěného před sebou. Alternativně by mohl natáhnout paži přes paži s manžetou na tonometr umístěný nalevo od ní. Pokud však **bude sedět za stolem** (při zachování ostatních doporučení z obrázku), může snadno dosáhnout na tlačítko a pouhým pohybem v zádech spustit měření, aniž by se narušil klid vsedě.

**QR kód pro pacienty**  
Umožňuje stažení obrázku a tabulky ve formátu PDF



Manžeta se obvykle připevňuje na nedominantní, méně obratnou paži (u praváků na levou a naopak). Měření TK lze urychlit tím, že manžetu se suchým zipem navineme na paži pouze na začátku a po změření ji nerozvíjíme, ale stáhneme při natažené paži. Příště ji s přednastaveným obvodem při natažené paži pouze natáhneme, k čemuž mnozí pacienti došli sami.

**Seznam validovaných (mezinárodně certifikovaných) přístrojů lze najít na webových stránkách:**

- [www.stridebp.org](http://www.stridebp.org), [www.validatebp.org](http://www.validatebp.org), [www.medaval.ie](http://www.medaval.ie)
- nebo [www.dableducational.org](http://www.dableducational.org).

**Je důležité měřit období pětiminutového klidu před měřeními a jednoníminutového klidu mezi měřeními TK nejlépe elektronickými stopkami v mobilním telefonu, protože odhady času jsou nepřesné!!!**

**Instruktaž o DMTK je vhodné doplnit o zhlédnutí videopříručky** Domácí měření krevního tlaku prof. A. Linharta a spol. na:

- [www.krevni-tlak-omron.cz](http://www.krevni-tlak-omron.cz) → Zákaznická podpora a dalšího videa Měření TK v domácím prostředí na:
- [www.hypertension.cz](http://www.hypertension.cz).

**Elektronický záznamník krevního tlaku je volně ke stažení na [www.zaznamtlaku.cz](http://www.zaznamtlaku.cz)** (viz Tab. 1 na následující straně). Tento elektronický záznam má výhodu, že pacienta rovnou pomocí barevných změn ve vyplňovaných políčkách upozorní na extrémní hodnoty, kdy je vhodné kontaktovat lékaře, a **především umožňuje automatický výpočet průměrného TK za 2-6 dní** (kritérium pro posouzení úspěšnosti léčby hypertenze).

**Tab. 1 – Elektronický záznamník tlaku z webových stránek www.zaznamtlaku.cz**

(vytištěnou papírovou verzi lze použít pro nouzový záznam určený k pozdějšímu přepisu do aplikace)

<b>Jméno a příjmení:</b>	
<b>Léky:</b>	

(léky ve formátu např. Telmisartan 80 [mg] 1-0-0 tbl.)

**Záznamník (šablona) pro cyklus měření TK pomocí DMTK**

TK = krevní tlak, DMTK = měření TK v domácích podmínkách (domácí monitorace tlaku krve), 1. = první měření TK, 2. = druhé měření TK, TF = tepová frekvence (puls), STK = systolický TK, DTK = diastolický TK

	Čas (hodina:minuty)		STK (mmHg)	DTK (mmHg)	TF (tepů/min)	Poznámky (změny léků apod.)	
						3. měření STK* (mmHg)	3. měření DTK* (mmHg)
1. den Datum: (den/měsíc/rok)	Ráno:	1.					
		2.					
	Večer:	1.					
		2.					
2. den Datum: (den/měsíc/rok)	Ráno:	1.					
		2.					
	Večer:	1.					
		2.					
3. den Datum: (den/měsíc/rok)	Ráno:	1.					
		2.					
	Večer:	1.					
		2.					
4. den Datum: (den/měsíc/rok)	Ráno:	1.					
		2.					
	Večer:	1.					
		2.					
5. den Datum: (den/měsíc/rok)	Ráno:	1.					
		2.					
	Večer:	1.					
		2.					
6. den Datum: (den/měsíc/rok)	Ráno:	1.					
		2.					
	Večer:	1.					
		2.					
7. den Datum: (den/měsíc/rok)	Ráno:	1.					
		2.					
	Večer:	1.					
		2.					
PRŮMĚR CELKEM (bez 1. dne)							
PRŮMĚR RÁNO (bez 1. dne)							
PRŮMĚR VEČER (bez 1. dne)							

\* Vhodnost 3. měření TK (signalizováno barevnou změnou políčka, vepište hodnoty TK do poznámky):

- a) je-li rozdíl hodnot systolického TK (STK) větší než 10 mmHg mezi dvěma měřeními v rámci jednoho sezení,
- b) je-li rozdíl hodnot diastolického TK (DTK) větší než 5 mmHg mezi dvěma měřeními v rámci jednoho sezení.

Barevné vysvětlivky k jednotlivým měřením DMTK:

Bezodkladně kontaktujte lékaře – NEBEZPEČNÁ hodnota	≥ 180/110 mmHg
Kontaktujte lékaře – vysoká hodnota pulsu	≥ 100/min
Kontaktujte lékaře – nízká hodnota	≤ 110/70 mmHg, puls ≤ 55/min

Barevné vysvětlivky k průměrným hodnotám krevního tlaku pomocí DMTK:

Zvýšená průměrná hodnota TK	≥ 135/85 mmHg
Vhodné pásmo cílového celkového průměrného TK	125–134/75–84 mmHg, nejlépe nižší než 130/80 mmHg

Při elektronickém vyplňování v aplikaci ze stránek www.zaznamtlaku.cz poskytuje tabulka pacientovi okamžitou zpětnou vazbu. Políčka automaticky změnou barvy upozorní na extrémní hodnoty a případnou vhodnost 3. měření (viz barevné vysvětlivky). Tabulka zároveň počítá průměrný krevní tlak za 2–6 dní.

QR kód pro přístup k elektronickému záznamníku krevního tlaku

