

Ako si správne merať tlak krvi (TK)?

- pred meraním budete aspoň **5 minút v pokoji**
- **30 minút predtým** nejedzte, nefajčíte, nekonzumujte nápoje s obsahom kofeínu a alkoholu, majte vyprázdnený močový mechúr
- merajte si **TK posediačky**, na obnaženom ramene, s voľne položeným predlaktím na podložke (napr. stole), pričom tlakomer má byť umiestnený v úrovni srdca; nohy sú voľne spustené, neprekrížené; **počas merania nerozprávajte**
- prvý raz je potrebné merať TK **na oboch ramenách**; meranie sa má opakovať, ak sa hodnoty líšia o viac ako 20 mmHg; ak je rozdiel medzi oboma hornými končatinami viac ako 20 mmHg aj pri opakovanom meraní, za relevantnú sa považuje **vyššia hodnota TK**; následne sa TK meria vždy na tej paži, na ktorej bol pri vstupnom meraní vyšší TK
- odporúča sa meranie TK **po 1-2 minútach zopakovať**; ak sa druhá hodnota odlišuje od prvej, treba vykonať aj tretie meranie; **za reprezentatívny TK sa považuje nižšia hodnota** z posledných dvoch meraní
- pri **novodiagnostikovanej hypertenzii** alebo zmene liečby je vhodné merať TK **dvakrát denne** – ráno a večer **pred užitím liekov** za dodržania vyššie uvedených podmienok
- ak je **stav dlhodobo stabilný**, stačí merať TK **niekoľkokrát za mesiac**, najlepšie ráno pred užitím liekov

MUDr. Ivana Šoóšová, PhD, FESC

primárka Ambulantného odd.
Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a.s.
Pod Kráskou hôrkou 1
833 48 Bratislava

Tlakový záznamník



Predpísané lieky

[illegible]

