

Pri meraní krvného tlaku v domácom prostredí dbajte na nasledujúce odporúčania:¹

- 30 minút pred meraním nejedzte, nepite kávu alebo alkohol a nefajčite.
- 5 minút pred meraním sedte pohodlne v pokojnom prostredí.
- Umiestnite manžetu priamo nad ohyb lakťa. Vaša ruka má byť podpieraná na rovnom povrchu (napríklad na stole) na úrovni srdca.
- Uvoľnite sa počas merania, obe nohy majte na podlahe, bez prekriženia.
- Krvný tlak merajte dvakrát s prestávkou 1-2 minúty medzi meraniami.
- Ak je rozdiel medzi výsledkami meraní väčší ako 10 mmHg, zopakujte meranie a uveďte priemer posledných dvoch výsledkov.
- Po meraní si zapíšte dátum, čas merania a hodnoty krvného tlaku (systolický a diastolický).

Zistite viac ako si udržať zdravé srdce



< 120/80 mmHg (1)	< 140/90 mmHg (1)	> 140/90 mmHg (1)

**ROZPOZNAJ
ZMEŇ
KONTROLUJ**

**Môžete zabrániť
kardiovaskulárnym
príhodám, ktoré môžu
byť následkom vysokého
krvného tlaku.**

Tlakový záznamník



Predpísané lieky

NÁZOV LIEKU	SILA	DÁVKOVANIE		
		ráno	obed	večer

Literatúra: 1. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension: The task force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension and of the European Society of Cardiology. Eur Heart J 2013; 34 (28): 2159–219.

		Čas merania	Systolický TK (mmHg)	Diastolický TK (mmHg)	Srdcová frekvencia	Poznámka
1. deň		Ráno				
		Večer				
2. deň		Ráno				
		Večer				
3. deň		Ráno				
		Večer				
4. deň		Ráno				
		Večer				
5. deň		Ráno				
		Večer				
6. deň		Ráno				
		Večer				
7. deň		Ráno				
		Večer				
Priemer (bez 1. dňa)						

		Čas merania	Systolický TK (mmHg)	Diastolický TK (mmHg)	Srdcová frekvencia	Poznámka
1. deň		Ráno				
		Večer				
2. deň		Ráno				
		Večer				
3. deň		Ráno				
		Večer				
4. deň		Ráno				
		Večer				
5. deň		Ráno				
		Večer				
6. deň		Ráno				
		Večer				
7. deň		Ráno				
		Večer				
Priemer (bez 1. dňa)						