



## MĚŘENÍ KREVNÍHO TLAKU

### Správný postup měření krevního tlaku (TK):

- Měření provádějte vždy v klidu, v sedě u stolu, na levé paži.
- Předloktí má být položeno na stole, paže ve výšce srdce (horní končetina nesmí být napnutá, ani nesmí „viset ve vzduchu“).
- Paže musí být volná – ohrnutý rukáv nesmí být těsný, raději jej vysvlečte.
- Při měření nemluvte, nikdo by neměl mluvit na vás.
- Je-li tlak vyšší než 150/100, počkejte cca 5-10 minut (opakovaný stisk paže krátce po sobě zkreslí měření) a změřte znovu, platí nižší hodnota.
- Vhodná doba pro měření:
  - ráno po probuzení (před medikací),
  - večer v klidu před spaním,
  - přes den, když se podaří najít volnou chvíli.
- Neměřte se po námaze, při rozrušení (v tu dobu je normální mít vyšší tlak).
- Vždy se změřte při bolesti hlavy nebo při rozostřeném vidění.
- Výsledky měření zapisujte do tabulky, kterou s sebou noste na kontroly do interní ambulance, nebo podle domluvy hlase na tel. č. **224 967 226**.

### Hodnocení krevního tlaku:

- < **140/90** je v normě,
- **opakovaně 140-149 / 90-99** je vyšší a vyžaduje kontroly (měření 3-4x denně),
- **opakovaně 150-159 / 100-109** vyžaduje pravidelnou léčbu,
- > **160/110** vyžaduje okamžitou kontrolu v porodnici a případně hospitalizaci.

### Tabulka k zapisování měřeného krevního tlaku (TK):

Datum	TK ráno	TK dopoledne	TK odpoledne	TK večer	Léčba

