

# Meranie hodnôt tlaku krvi

Choroba vysokého tlaku- hypertenzia je závažným rizikovým faktorom pre vznik srdcovo-cievnych ochorení. Neliečená hypertenzia, často doprevádzaná vysokými hodnotami cholesterolu, môžu vyústiť do invalidizujúcich ochorení ako mozgová príhoda alebo srdcový infarkt.

Kontroly hodnôt tlakov krvi sú možnosťou, ako sa spolupodieľať na optimálnej liečbe hypertenzie. K správne postupu pri meraní je potrebné zachovať týchto pár rád

*1. Používajte spoľahlivý tlakomer – optimálne s umiestnením na rameno.*

*2. Posadte sa a ostaňte chvíľu v úplnom pokoji. Z merania tlaku si spravte malý rituál, ktorý vykonávajte buď ráno a večer, v rovnakú dennú dobu.*

*3. Nasadte si manžetu tlakomera, pokiaľ je možno tak priamo na kožu, jej šírku vždy vyberajte podľa obvodu svojho ramena – úzka alebo príliš široká manžeta výrazne ovplyvňuje výsledky merania.*

*4. Ruku uvoľnite a nehýbte ňou. Skontrolujte, či vám vyhrnutý rukáv zbytočne neškrtí celú ruku.*

*5. Predlaktie položte na stôl*

6. Stlačte tlačidlo pre začiatok merania. Nepohybujte meranou končatinou, nerozprávajte, ale nezabudnite dýchať. Zadržovanie dychu skresľuje výsledky merania.

7. Nechajte vypustiť manžetu a počkajte približne 3 minúty. Potom tlak zmerajte ešte raz.

8. Zapište si priemernú hodnotu oboch meraní

Z každého merania si zapište hodnoty systoly (vyššia hodnota) a diastoly (nižšia hodnota). Ich priemer potom zaznamenajte do tabuľky.

[Tabuľku si môžete stiahnuť v priloženom súbore.](#)