**Jak si doma správně měřit krevní tlak?**

**Praha, 16. listopadu 2021 - Vysoký krevní tlak postihuje téměř polovinu obyvatel ČR v aktivním věku. Každý dospělý člověk by se proto měl o svůj krevní tlak zajímat, zejména ve vyšším věku. Vysoký krevní tlak je totiž poměrně časté onemocnění, které může probíhat zcela bez příznaků, a proto o něm nemocný nemusí vůbec vědět. Právě proto je dobré si krevní tlak umět správně měřit. Vedle používání certifikovaných tlakoměrů je třeba si krevní tlak měřit v klidu, ve stejnou denní dobu, opakovaně a pro svého lékaře zaznamenávat průměrné hodnoty.**

**O svůj tlak se musíte zajímat samozřejmě i sami.**

 „Vysoký krevní tlak je výrazným rizikem kardiovaskulárních komplikací, jako je mozková mrtvice nebo infarkt myokardu. Jeho pravidelný monitoring a léčba pomocí moderních antihypertenziv je nezbytná ihned, jakmile je lékařem diagnostikován,“ konstatuje prof. MUDr. Richard Češka, garant projektu Srdce v hlavě a dodává: „Kromě pravidelného měření svého tlaku u lékaře je dobré si svůj tlak monitorovat i doma. Především u lidí, kteří patří k rizikovým skupinám u kardiovaskulárních onemocnění. Těm, co mají genetické predispozice, prodělaný infarkt, nadváhu, špatným životní stylem či kuřáci.“

**Při měření pozor na plný močový měchýř**

Měření krevního tlaku by mělo být samozřejmým preventivním opatřením pro naše zdraví. Musíme se jej ovšem naučit měřit správně. Pro zjištění správných hodnot musíme dodržovat některá pravidla: Musíte být v naprostém klidu, neměřte si tlak po fyzické námaze nebo stresu. Krevní tlak měřte vždy na stejné paži, pokud možno tlak měřte ve stejnou denní dobu, aby srovnání výsledků měření bylo co nejvěrohodnější. Buďte vsedě s opřenými zády, s podepřenou paží, obě nohy mějte na zemi. Během měření nemluvte a nehýbejte se. Manžetu tlakoměru navlečte přímo na kůži a dbejte na správnou velikost vzhledem k vaší paži. Ruku uvolněte a zkontrolujte rukáv, jestli vám neškrtí celou ruku. U pažního tlakoměru předloktí položte na stůl, u zápěstního tlakoměru zápěstí dejte do výšky srdce. Obecně ale platí, že preferujeme tlakoměr s měřením na paži, certifikovaným tonometrem. Před měřením tlaku je také dobré si dojít na toaletu. Plný močový měchýř může zvýšit hodnotu krevního tlaku.

**Na výběry přístroje záleží**

„Abychom získali přesné informace o svém krevním tlaku, měli bychom používat kvalitní a validované tlakoměry. Ne všechny výrobky na našem trhu splňují přísná pravidla certifikace. Důležitá je rovněž šířka manžety podle velikosti paže pacienta. Pokud si nejste jisti, zda vámi vybraný tlakoměr vyhovuje, poraďte se ve specializované prodejně nebo lékárně, anebo si přečtěte věrohodné recenze na webech zaměřených na sledování kvality výrobků. Rovněž měření krevního tlaku pomocí nových technologií (náramky, hodinky atd.) má pouze orientační charakter a výsledky musíme hodnotit s jistou rezervou. Na druhé straně „nositelná elektronika“ často pacienty motivuje a poskytuje alespoň základní představu,“ upozorňuje prof. MUDr. Richard Češka, garant projektu Srdce v hlavě.

Výhodou je, když si pacient „svůj“ domácí přístroj porovná s výsledkem naměřeným u lékaře certifikovaným a kontrolovaným tonometrem.

**Spolupracujte se svým lékařem**

Jakmile je pacientovi hypertenze diagnostikována, je při její správné terapii klíčová spolupráce lékaře a pacienta. Krevní tlak naměřený jednou za tři měsíce v ordinaci nemusí vypovídat o jeho skutečných hodnotách a potížích pacienta.

**Veďte si pravidelné záznamy**

Pravidelné měření krevního tlaku v domácím prostředí se zaznamenáváním si hodnot, může být velmi užitečné. Tyto záznamy pomáhají vašemu lékaři zjistit, jaké hodnoty krevního tlaku máte v běžném životě a jak vám účinkují předepsané léky. Krevní tlak kolísá, jeho hodnoty závisí nejen na aktuálním psychickém a fyzickém stavu, ale také na příjmu tekutin eventuelně změnách počasí. Pro domácí měření krevního tlaku jsou proto nejdůležitější jeho průměrné hodnoty.

O prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění se dozvíte více na stránkách projektu [www.srdcevhlave.cz](http://www.srdcevhlave.cz) Projekt se snaží zlepšit informovanost ohledně rizik spojených s vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem či nedodržováním předepsaného léčebného schématu.