

Tlakoměry Tensoval®

Návod na správné měření krevního tlaku

Důležité!

- Hodnoty krevního tlaku ukazují, v jakém zdravotním stavu jsou **Vaše cévy a srdce**.
- Díky **pravidelnému měření krevního tlaku** získáte přehled o tom, že Vaše srdce a cévy jsou v bezpečí a Vy máte své zdraví pod kontrolou.
- U každého člověka je určité **kolísání krevního tlaku** zcela normální. **Krevní tlak je rozdílný** ve dne a v noci, mění se v závislosti na tělesné a psychické zátěži, na jídle a pití nebo při změnách okolní teploty. Proto pouze pravidelné měření krevního tlaku vždy ve stejnou denní dobu umožňuje získané hodnoty porovnávat.

Zásady pro domácí měření krevního tlaku

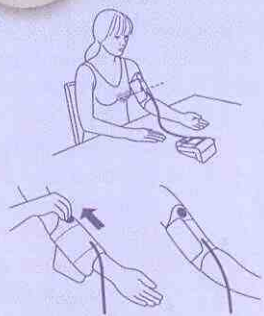
1. Krevní tlak si měřte vždy ve stejnou denní dobu, nejlépe 2x denně (ráno a večer).
2. Hodinu před měřením nepijte kávu, silný čaj nebo alkohol, ani nekuřte.
3. Pokud užíváte léky na snížení krevního tlaku, měřte se vždy před užitím těchto léků.
4. Před měřením je vždy dobré vyprázdnit močový měchýř (plný močový měchýř zvyšuje krevní tlak o cca 10 mmHg).
5. Měření provádějte vsedě, opřete se pohodlně o opěradlo židle, nepřekřížujte nohy.
6. Končetina, na které měříte krevní tlak, nesmí být zaškrncena nebo jakkoliv stažena rukávem.
7. Při měření sedte v naprostém klidu a tichu, nemluvte (mluvení zvyšuje hodnoty o cca 5 mmHg).
8. Měřenou končetinu nesmíte během měření pohybovat.
9. Pokud měření opakujete, vyčkejte vždy 3 minuty mezi dvěma po sobě jdoucími měřeními.
10. Naměřené hodnoty krevního tlaku si pečlivě zapisujte.

Tensoval® duo control

(Pažní tlakoměr nové generace, měří stejně přesně jako rtuťový tlakoměr, je vhodný i pro pacienty s nepravidelným srdečním rytmem a je vybaven speciální manžetou.)

Správný postup měření

1. Manžeta tlakoměru musí mít správnou velikost. Proto si při nákupu tlakoměru pečlivě vyzkoušejte konkrétní manžetu. Tento tlakoměr nabízí 3 různé velikosti manžety (S, M, L).
2. Zjistěte, na které paži máte vyšší hodnoty krevního tlaku, a na té pak vždy provádějte měření. Měření zahájíte tím, že koncovku hadičky manžety zasunete do červené zdiřky na boku tlakoměru.
3. Poté uchopíte manžetu za klopu a tahem ji navléknete na obnaženou paži. Dolní výsek na manžetě by měl ležet v loketní jamce. Hadička manžety musí probíhat středem loketní jamky a směřovat k dlani.
4. Vezměte volný konec manžety, oviňte ho pevně (nikoliv však těsně) kolem paže a zafixujte suchým zipem. Manžeta by se měla nacházet v úrovni srdce.
5. Ruku volně položte na stůl, dlaní vzhůru, paže je přirozeně ohnutá v lokti (nikoliv napnutá).
6. Měření zahájíte pomocí tlačítka START/STOP.
7. Tento tlakoměr měří zcela přesně i v případě nepravidelného srdečního rytmu.



Tensoval® comfort

(Pažní tlakoměr pro přesné a rychlé měření.)

Správný postup měření

1. Postup měření je stejný jako u tlakoměru Tensoval duo control.
2. Zvolte vhodnou velikost manžety; k dispozici jsou 2 velikosti (M, L).
3. Manžetu upevněte cca 2,5 cm nad loketní jamkou.
4. Přítomnost nepravidelného srdečního rytmu může být příčinou nepřesných výsledků, proto v případě nepravidelného srdečního rytmu raději zvolte tlakoměr Tensoval duo control.



Tensoval® mobil

(Zápěstní tlakoměr pro přesné a rychlé měření.)

Správný postup měření

1. Měření provádějte na obnaženém zápěstí, vždy na té ruce, kde máte vyšší hodnoty krevního tlaku. Manžetu upevněte pomocí suchého zipu cca 1 cm nad zápěstí. Zip utáhněte pevně, nikoliv však těsně.
2. Samotný přístroj, pevně spojený s manžetou, se musí nalézat na vnitřní straně zápěstí.
3. Ohněte paži tak, aby se zápěstí ocitlo na úrovni srdce a nasměrujte ho dlaní k hrudi.
4. Nyní je přístroj připraven k měření. Zahájíte ho zmáčknutím tlačítka START/STOP.
5. Přítomnost nepravidelného srdečního rytmu nebo hluboko umístěné tepny v zápěstí mohou být příčinou nepřesných měření, proto si v lékárně nechte provést porovnávací měření na zápěstí a na paži. V případě nepravidelného srdečního rytmu měřte pomocí tlakoměru Tensoval duo control.

