

Deník krevního tlaku

Sedm dní, ráno a večer, pokaždé dvě měření

TÝDEN OD _____

JMÉNO _____

PAŽE _____

TLAKOMĚŘ _____

DATUM	RÁNO			VEČER			POZNÁMKY
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	TEP	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	TEP	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
TÝDENNÍ PRŮMĚR Britský postup NICE: 2. až 7. den / mmHg TEP tepů/min							

SYS: systolický tlak. DIA: diastolický tlak. Tep: srdeční frekvence. Průměr spočítáte na [bdiary.app/cs-cz/avg](#)

PŘED MĚŘENÍM

- 1 Nejprve pět minut v klidu sed'te a nemluvte.
- 2 Třicet minut před měřením nepijte nápoje s kofeinem, nekuřte ani necvičte.
- 3 Holá paže, manžeta v úrovni srdce, paže opřená o stůl.
- 4 Změřte tlak dvakrát s odstupem jedné minuty a zapište obě měření.
- 5 Měřte každý den ve stejnou dobu.

DOMÁCÍ MĚŘENÍ

- Normální**
SYS pod 120 a DIA pod 70
- Zvýšený**
SYS od 120 do méně než 135 nebo DIA od 70 do méně než 85
- Hypertenze**
SYS 135 nebo více, nebo DIA 85 nebo více
- ESC 2024