

Denník krvného tlaku

Sedem dní, ráno a večer, vždy dve merania

TÝŽDEŇ OD _____

MENO _____ RUKA _____ TLAKOMER _____

DÁTUM	RÁNO			VEČER			POZNÁMKY
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
TÝŽDENNÝ PRIEMER Britský postup NICE: 2. až 7. deň / mmHg HR úderov/min							

SYS: systolický tlak. DIA: diastolický tlak. HR: srdcová frekvencia. Priemer vypočítate na [bdiary.app/sk-sk/avg](#)

PRED MERANÍM

- Najprv päť minút pokojne sed'te a nehovorte.
- Tridsať minút pred meraním nekonzumujte kofeín, nefajčite ani necvičte.
- Holá ruka, manžeta vo výške srdca, ruka podopretá na stole.
- Zmerajte tlak dvakrát s minútovým odstupom a zapíšte obe merania.
- Merajte každý deň v rovnakom čase.

DOMÁCE MERANIA

- Normálny**
SYS pod 120 a DIA pod 70
- Zvýšený**
SYS od 120 do menej ako 135 alebo DIA od 70 do menej ako 85
- Hypertenzia**
SYS 135 alebo viac, alebo DIA 85 alebo viac
- ESC 2024