

Další pravidla měření TK v ordinaci jsou shrnuta na Obr. 1. Nemocný se má zdržet kouření, jídla, pití kávy a cvičení nejméně 30 minut před měřením; v místnosti má být klidné prostředí, příjemná teplota a nemocný má odpočívat 3–5 minut. Nemocný ani vyšetřující nemluví během měření nebo v pauzách mezi jednotlivými měřeními. Krevní tlak měříme standardně třikrát po sobě, a to v jednodominutových intervalech a bereme v úvahu průměr druhého a třetího měření. Důležitá je poloha těla: nemocný musí sedět pohodlně, s opřenými zády a oběma nohama na podlaze; předloktí spočívá na podložce, prostředek manžety, která je přiložena na paži bez oděvu, je v úrovni srdce.

Diagnóza hypertenze na podkladě měření krevního tlaku v ordinaci

Pro diagnózu hypertenze jsou zpravidla nutné 2–3 návštěvy ordinace v intervalech od jednoho do čtyř týdnů (záleží na hodnotách TK a kardiovaskulárním riziku); pouze v případě hypertenze 3. stupně a/nebo v přítomnosti orgánových komplikací hypertenze, případně manifestní kardiovaskulární nemoci můžeme zahájit léčbu již při první návštěvě. Měření TK v ordinaci můžeme kombinovat s měřením mimo zdravotnické zařízení. To má význam především tehdy, zjistíme-li opakovanými návštěvami, že TK vyšetřovaného spadá do kategorie vysokého normálního TK nebo hypertenze 1. stupně – v těchto rozmezech je častá maskovaná hypertenze, resp. hypertenze bílého pláště (viz Tab. 1). Také u těžší hypertenze, pokud klinický stav nás nenutí k okamžitému zahájení léčby, je vhodné použít domácí měření nebo ambulantní monitorování TK k ověření závažnosti hypertenze. Výhody a nevýhody měření TK v ordinaci jsou uvedeny v Tab. 2.

Domácí měření krevního tlaku

Domácí měření TK je široce používáno ve většině vyspělých zemí. Pokud si nemocný měří TK doma standardně podle náležitého protokolu, poskytuje více měření, než kolik jich je provedeno v ordinaci. Hlavní výhodou je fakt, že dostáváme informaci o TK v obvyklém prostředí nemocného, a porovnáním s TK v ordinaci lze rozhodnout, zda se u nemocného nejedná o hypertenzi bílého pláště nebo maskovanou hypertenzi. U spolupracujícího nemocného jde o nejlepší metodu pro dlouhodobé sledování při léčbě hypertenze. Výhody domácího měření převažují nad možnými úskalími (viz Tab. 2)

Přístroje vhodné k domácímu měření TK jsou především validizované tonometry pracující na oscilometrickém principu. Výhodné jsou přístroje, které ukládají naměřené hodnoty a počítají jejich průměr, a dále přístroje, které mohou být připojeny k mobilnímu telefonu, počítači nebo přímo internetu; ty pak mohou být využity k telemonitoringu. Zápěstíové přístroje obecně nejsou doporučovány kvůli menší přesnosti a problémům s jejich nesprávným používáním. Validizované tonometry s manžetou na zápěstí mohou být použity u lidí s velmi silnou paží, kde měření za pomoci pažní manžety může být nespolehlivé.

Před zavedením domácího měření je třeba nemocného poučit, jak má měření probíhat. Instruktaž má obsahovat následující informace:

- Jaký přístroj (a s jakou manžetou) použít: doporučení validizovaného přístroje.
- Okolnosti a podmínky měření – jsou obdobné jako při měření TK v ordinaci (viz Obr. 1): zvláště poloha těla, pauza před prvním měřením, klidné prostředí.
- Jak chápat výsledky měření: informace o velké variabilitě TK – jedna vychýlená hodnota nic neznamená – a o hranici TK považované za

Obr. 1. Měření krevního tlaku v ordinaci, podle (1)

