

## Zásady pre domáce meranie krvného tlaku

**Pravidelné meranie** – Európska spoločnosť pre hypertenziu odporúča pravidelné meranie krvného tlaku klinicky overenými tlakomermi.

**Veľkosť manžety** – Vyberte si tlakomer so správnou veľkosťou manžety, alebo si zvolte tlakomer s univerzálnou manžetou pre normálnu a silnú pažu.

**Uvoľnite sa** – Aby boli namerané hodnoty krvného tlaku spoľahlivé, najmenej 30 minút pred meraním nejedzte, nefajčite, nepite kávu a necvičte. Meranie vykonávajte v sede po 10-minútovom ukľudnení.

**Upevnenie manžety** – Manžetu upevnite na svoju pažu suchým zipsom cca 1–2 cm nad laktový ohyb tak, aby medzi manžetou a pažou bol priestor maximálne na jeden prst.

**Umiestnenie manžety** – predlaktie majte voľne opreté o stôl tak, aby manžeta bola na úrovni srdca. Odstráňte z paže všetok tesne priľiehajúci odev. Hadička smeruje k laktovej jamke.

**Meranie** – V priebehu merania pažu mierne pokrčte v lakti a nezdvíhajte ju, nerozprávajte sa a pažou nehýbte. Obe dolné končatiny opierajte o zem. Nestláčajte si brucho (nezvyšujte vnútrob brušný tlak). Meria sa vždy na tej istej paži, na ktorej bol pri vstupnom vyšetrení odmeraný vyšší tlak krvi.

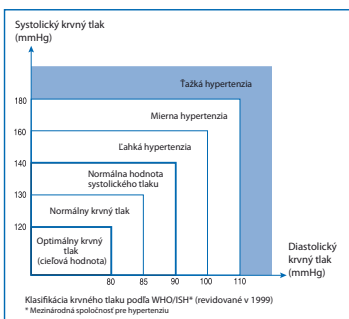
**Opakované meranie** – Krvný tlak meriame 3 krát a smerodatný je priemer z 2. a 3. merania. Medzi meraniami počkajte vždy najmenej 2–3 minúty.

**Namerané hodnoty** – Namerané hodnoty si zaznamenávajú a sledujte ich dlhodobý trend. Neznepokojujte sa jednou nadmerne nižšou alebo nadmerne vyššou nameranou hodnotou tlaku krvi.

**Dávkovanie liekov** – Nikdy si sami nemeňte dávkovanie liekov na základe nameraných hodnôt bez konzultácie s lekárom!

**Ako často a koľkokrát merať** – Európska spoločnosť pre hypertenziu odporúča spočiatku 7-denné meranie, dvakrát ráno a dvakrát večer, pričom výsledky prvého dňa nebrať ako smerodajné. Po ďalšej dobe sú odporúčané jedno až dve merania v priebehu týždňa (nie je presne stanovené).

*Spracované podľa Odporúčaní diagnostických postupov pri arteriálnej hypertenzii Českej spoločnosti pre hypertenziu*



## Prevenencia a liečba sú základom

Zmena stravovacích návykov, zníženie váhy, skončenie s fajčením alebo pravidelné cvičenie Vám môžu pomôcť. Akákoľvek ďalšia liečba vysokého krvného tlaku je samozrejme záležitosťou Vášho lekára.



**OMRON s prevratnou technológiou o krok pred ostatnými**

**INTELLISENSE – jedinečný systém inteligentného nafukovania manžety prináša tieto výhody:**

• **Presnosť na prvom mieste**

INTELLISENSE vykonáva dve merania krvného tlaku v priebehu jedného meracieho cyklu. Prvé meranie pri nafukovaní manžety, druhé pri vyfukovaní. Vďaka tejto metóde dvojitého merania sú výsledky vždy presné a spoľahlivé.

• **Extra rýchle a príjemné meranie**

Pretože INTELLISENSE meria už pri nafukovaní, nafúkne manžetu presne toľko, koľko je pre správne vyhodnotenie treba. Doba merania je podstatne skrátená. Paža nie je zbytočne dlho a bolestivo stláčaná.

• **Jednoduchá obsluha**

INTELLISENSE si sám volí optimálne nafúknutie manžety. Na ovládanie stačí iba jedno tlačidlo.

• **Štyri druhy manžiet**

Iba INTELLISENSE umožňuje používanie detskej CS, normálnej CM, veľkej CL a univerzálnej CC manžety.

• **Odolnosť voči arytmiám**

Technológia INTELLISENSE je vhodná aj pre osoby s určitými typmi arytmií srdca (poruchy rytmu). Arytmie sú zachytené a zobrazené na displeji.



Merače krvného tlaku • Teplomery • Inhalátory • Merače telesného tuku  
TENS masážne prístroje • Krokomery

**V predaji v zdravotníckych potrebách a lekárňach**

Len tu Vám zaškolený personál pomôže s výberom pre Vás vhodného, presného a klinicky overeného tlakomeru. Ide o Vaše zdravie.

Obchodné zastúpenie a servis pre SR:  
CELIMED s. r. o., Bratislava, [www.celimed.sk](http://www.celimed.sk)  
Viac o krvnom tlaku na: <http://www.krvnytlak.sk>

Verzia 09/04



## Merače krvného tlaku pre domáce a lekárske použitie



Vnímajte svoje zdravie

[www.krvnytlak.sk](http://www.krvnytlak.sk)

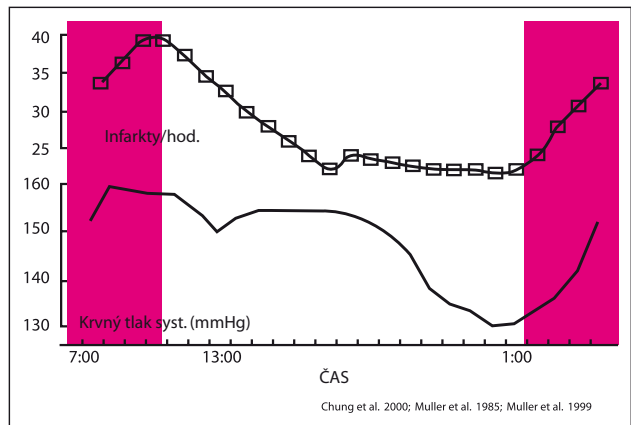
## Prečo je dôležité, aby ste si merali svoj krvný tlak doma

Viacere štúdie preukázali, že meranie tlaku krvi iba v ordinácii lekára nie je dostačujúce a neodráža hodnoty dosiahnuté v priebehu celého dňa. Mnohým pacientom boli v ordinácii lekára namerané vysoké hodnoty krvného tlaku, zatiaľ čo ich hodnoty namerané doma boli nižšie (tzv. syndróm bieleho pláštá). Je ale dokázané, že približne 8 % pacientov má v ordinácii lekára normálny krvný tlak, ale ich hodnoty namerané doma sú podstatne vyššie, a tak pre nich predstavujú aj vyššie riziko ochorenia.









## Prečo je dôležité merať krvný tlak ráno





Počas dňa sa krvný tlak mení. V čase ranného prebúdzania je jeho vzostup zvlášť prudký (ranné vstávanie). Štúdie preukázali, že tento ranný vzostup je v priamej súvislosti s počtom infarktov a náhlych mozgových príhod – dvomi hlavnými nebezpečenstvami, ktoré vyplývajú z vysokého krvného tlaku. Tento fakt je tiež dôvodom pre 3 merania v priebehu dňa, ráno krátko po zobudení, na obed a večer.



Ikony funkcií a vlastností tlakomerov Omron

	<b>Klinicky overené</b> – spĺňa medzinárodné štandardy pre klinické overenie v porovnaní s manuálnou metódou.
	<b>Odolnosť proti arytmiám</b> umožňuje meranie osôb s niektorými typmi arytmií. Čím nižšie číslo (počet pulzov), tým lepšie.
	<b>Manžeta</b> dodávaná s prístrojom (vyznačené červenou). Voliteľnú manžetu je možné dokúpiť (vyznačené modrou). Iná kombinácia než je uvedená nie je možná! CS – detská manžeta 17–22 cm* CM – štandardná manžeta 22–32 cm* CL – manžeta pre silnú pažu 32–42 cm* CC – univerzálna manžeta 22–42 cm* (*obvod paže)
	<b>Automatický senzor (navigátor) správnej polohy pri meraní</b> – akusticky aj vizuálne upozorňuje na správnu polohu pri meraní a odstraňuje najčastejšiu chybu pri meraní zápästnými tlakomermi.
	<b>Dátum a čas. Počet nameraných hodnôt uložených v pamäti.</b>
	<b>Sieťový zdroj Omron</b> sa dá dokúpiť ako príslušenstvo. <b>Dôležité:</b> Tlakomery OMRON prevádzkujte iba s originálnym sieťovým zdrojom. Iba tak je zaručená presnosť merania a ochrana osôb pred úrazom elektrickým prúdom.

Ikony zobrazujúce sa na displeji

	<b>Zachytenie a indikácia arytmií (nepravideľného pulzu)</b> – zobrazené sú iba spoľahlivé hodnoty tlaku krvi.
	<b>Vyhodnotenie prekročenej hranice vysokého tlaku pre domáce meranie podľa kritérií WHO</b> (hodnoty nad 135/85 mmHg).
	<b>Výpočet priemernej hodnoty systolického a diastolického tlaku</b> – pre objektívnejšie výsledky (napr. pri kolísavom krvnom tlaku).
	<b>Upozornenie na nevhodný pohyb pri meraní</b> – pre presné hodnoty tlaku a pulzu.

Japonské tlakomery OMRON – jednotka na domacom i svetovom trhu. Viac než 100 miliónov predaných tlakomerov!





### OMRON M6 Comfort

Jedna manžeta pre normálnu aj silnú pažu

**najlepšie hodnotenie presnosti**

Tlakomer na pažu s bohatou výbavou pre ľahké používanie. Veľmi rýchle meranie.







### OMRON i-C10

Jedna manžeta pre normálnu aj silnú pažu

Tlakomer na pažu s praktickou schránkou na manžetu – všetko pohromade. Klinicky overené výsledky aj u ľudí s nadváhou a obezitou. Oddelená pamäť pre dvoch užívateľov.

**Novinka**







### OMRON i-Q142

Jedna manžeta pre normálnu aj silnú pažu

Tlakomer na pažu s cylindrickou manžetou. Žiadne omotávanie a zapínanie manžety. Vráťane sieťového zdroja a možnosti pripojenia k PC + SW.

**i-Q132**  
Jedna manžeta pre detskú a normálnu pažu. Tlakomer na pažu s cylindrickou manžetou. Žiadne omotávanie a zapínanie manžety.







### OMRON M6

Jedna manžeta pre normálnu aj silnú pažu

**najlepšie hodnotenie presnosti**

Tlakomer na pažu s bohatou výbavou pre ľahké používanie. Rýchle meranie.

**Sieťový zdroj zdarma**







### OMRON M10-IT

Jedna manžeta pre normálnu aj silnú pažu

Tlakomer na pažu pre náročných s možnosťou odhalenia zvýšeného kardiovaskulárneho rizika (rannej hypertenzie) a USB pripojením k PC + SW.







### OMRON R6

Tlakomer na zápästie v striebornom prevedení s veľkým displejom. Polohový senzor pre bezpečné hodnoty.







### OMRON M3

Základný model tlakomeru na pažu za výhodnú cenu s Intellisense.







### OMRON MIT Elite

Elegantný tlakomer na pažu s vysoko kontrastným displejom. Nielen na cesty. Vhodný aj pre tehotné ženy (preeklampsia) – klinicky overené.

**MIT Elite PLUS**  
Elegantný tlakomer na pažu s vysoko kontrastným podsvieteným displejom. Nielen na cesty. USB pripojenie k PC + SW. Vhodný aj pre tehotné ženy (preeklampsia) – klinicky overené.

**Novinka**







### OMRON R3 Plus

Základný model tlakomeru na zápästie s Intellisense.

**Novinka**

