

# Domácí měření tlaku: postup a tabulka na 7 dní



MUDr. Robert Prosecký, Ph.D., MPH  
II. interní klinika, Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně



Karta v telefonu  
[robertprosecky.site/q/tlak/](https://robertprosecky.site/q/tlak/)

aktualizováno 19. 10. 2026

Jedno měření v ordinaci často zkreslí stres nebo spěch. Pro nastavení léčby má největší výpovědní hodnotu domácí záznam za sedm dní před plánovanou kontrolou.

## Postup měření

- Klid před měřením:** předem se vymočte. Pak 5 minut sed'te v klidu s opřenými zády, chodidly na podlaze a nekříženýma nohama. Půl hodiny předem nepijte kávu, nekuřte a necvičte.
- Správná manžeta:** používejte tlakoměr s manžetou na paži. Manžetu volte podle obvodu paže, rozsah je na ní napsaný. Malá manžeta tlak nadhodnotí, příliš velká podhodnotí. Manžetu umístěte 2 cm nad loketní jamku, předloktí nechte volně položené na stole v úrovni srdce.
- Dvě měření po sobě:** měřte vždy dvakrát s odstupem 1–2 minut a zapište obě hodnoty.
- Kdy měřit:** 7 dní před kontrolou, ráno před užitím léků a před snídaní a večer před večeří. První den se do průměru obvykle nepočítá, proto se měří celý týden.

Domácí hodnoty, které opakovaně přesahují 135/85 mmHg, proberte na kontrole.

### KDY VOLAT ZÁCHRANNOU SLUŽBU

Při bolesti na hrudi, dušnosti, náhlé poruše řeči, poklesu koutku nebo slabosti končetiny volejte ihned zdravotnickou záchrannou službu (155), ať je tlak jakýkoli. Totéž platí při tlaku nad 180/110 mmHg s prudkou bolestí hlavy, zmateností nebo poruchou vidění. Tlak nad 180/110 mmHg bez potíží změřte po 5 minutách klidu znovu, a když zůstává, ozvěte se ještě týž den lékaři.

## Záznam na 7 dní před kontrolou

Do každého políčka zapište tlak a tep, například 128/82, tep 70.

| DEN A DATUM | RÁNO 1 | RÁNO 2 | VEČER 1 | VEČER 2 | POZNÁMKA |
|-------------|--------|--------|---------|---------|----------|
| 1.          |        |        |         |         |          |
| 2.          |        |        |         |         |          |
| 3.          |        |        |         |         |          |
| 4.          |        |        |         |         |          |
| 5.          |        |        |         |         |          |
| 6.          |        |        |         |         |          |
| 7.          |        |        |         |         |          |

Karta podporuje kroky, na kterých jste se domluvili se svým lékařem nebo nutričním terapeutem. Nenahrazuje vyšetření ani individuální doporučení.