

BLUTHOCHDRUCK



Bluthochdruck (Hypertonie) gilt als großer Risikofaktor für Schlaganfall oder Herzinfarkt, arterielle Verschlusskrankheit, Erkrankungen der Nierengefäße und andere das Herz oder den Kreislauf betreffende Erkrankungen.

Mit dem Alter nimmt das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln zu: im Schnitt leidet jeder vierte Erwachsene, über 65 fast jeder 2. Mensch an arterieller Hypertonie. Trotz dieser Häufigkeit wissen viele Menschen, v.a. jüngere Personen gar nicht über ihr eigenes Risiko Bescheid.

Da man häufig gar keine Beschwerden hat, kann man alleine durch das Messen sicher einen zu hohen Blutdruck ermitteln.

Faustregel: systolisch **unter 140 mmHg**
diastolisch **unter 90 mmHg**

BLUTDRUCK messen: selbst gemacht!

Den eigenen Blutdruck zu Hause zu messen ist eine sichere und im Vergleich kostengünstige Maßnahme, für die Gesundheit. Um den viel zitierten Weißkitteleffekt (leichte Erhöhung des Blutdrucks beim Arzt) auszuschließen und auch auf den viel aussagekräftigeren Verlauf des Blutdrucks über mindestens 30 Messungen zu kommen, sollte man regelmäßig 5 Minuten seiner Zeit investieren.

Im Allgemeinen gilt:

- ohne Medikament: 2 – 3 Mal pro Woche mit bekanntem Problem: täglich
- zur gleichen Zeit, in der gleichen Situation (z.B. nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück...)
- vor dem Messen 5 Minuten sitzen
- unmittelbar vorher nicht Rauchen, Kaffee oder Alkoholtrinken
- immer mit dem gleichen Gerät messen!
- Während des Messvorganges nicht sprechen oder sich viel bewegen
- Manschetten am Handgelenk gehören richtig in Herzhöhe positioniert, Manschetten am Oberarm gehören auch richtig angelegt

Handgelenksmessgeräte: geeignet für Personen, die viel unterwegs sind (z.B. beruflich), die noch keine bekannten arteriellen Veränderungen oder Grunderkrankungen haben. Messungen sind richtungsweisend.

Oberarmmessgeräte: Messungen sind weniger fehleranfällig, da sie automatisch die Manschette in einer besseren Position zum Herzen haben. Messgenauigkeit ist höher.



Voraussetzung für eine richtige Blutdruckmessung ist die Verwendung eines validierten Messgerätes. Nicht alle im Handel erhältliche Blutdruckgeräte messen den Blutdruck korrekt. Nur mit validierten Blutdruckmessgeräten können Sie sicher sein, dass der gemessene Wert auch richtig ist.