

Bluthochdruck (Hypertonie)

Erfahren Sie mehr zu den folgenden Themen:

- Was versteht man unter Blutdruck?
- Richtwerte für den Blutdruck laut Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- Das gilt es bei der Selbstmessung Ihres Blutdrucks beachten

Was versteht man unter Blutdruck?

Ihr Herz arbeitet wie eine Pumpe. Etwa 70 Mal in der Minute zieht es sich zusammen, treibt 70 bis 100 ml Blut durch Ihre Adern und entspannt sich anschließend wieder.

Durch diese ständige Pumparbeit baut das Herz einen Druck auf – den Blutdruck. Wie hoch dieser Druck ist, hängt vom Widerstand der Gefäße ab: Je enger und unelastischer die Adern sind, desto mehr Druck muss das Herz für eine optimale Verteilung des Blutes im Körper aufbringen. Durch den Wechsel von Aufbau und Nachlassen des Druckes ergeben sich bei der Messung zwei Messwerte.

Systolischer Wert (oberer Wert):

Dieser erste Wert entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Adern gedrückt wird.

Diastolischer Wert (unterer Wert):

Dieser Wert ergibt sich, sobald der Herzmuskel sich wieder entspannt.

Die **Messgröße** für den Blutdruck wird in Millimeter/Quecksilbersäule (mmHg) angegeben.

Richtwerte für den Blutdruck laut Weltgesundheitsorganisation (WHO):

Klassifikation	Systolischer Wert	Diastolischer Wert
optimal	bis 120 mmHg	bis 80 mmHg
normal	bis 130 mmHg	bis 85 mmHg
hochnormal*	130 – 139 mmHg	85 – 89 mmHg
Grad I: Milde Hypertonie	140 – 159 mmHg	90 – 99 mmHg
Grad II: Mittelschwere Hypertonie	160 – 179 mmHg	100 – 09 mmHg
Grad III: Schwere Hypertonie	180 mmHg und höher	110 mmHg und höher

*Werte, die noch normal sind, aber bereits dicht an der Grenze zu den erhöhten Werten liegen.

Der Blutdruck ist kein konstanter Wert. Er kann sich innerhalb weniger Minuten sehr stark verändern. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihren Blutdruck möglichst unter gleichen Bedingungen kontrollieren und die unten stehenden Regeln beachten.

Vor dem Kauf eines eigenen Blutdruckmessgerätes sollten Sie sich immer bei Ihrem behandelnden Arzt oder einem Apotheker über ein für Sie geeignetes Gerät informieren. Lassen Sie insbesondere die korrekte Breite der Manschette von einem Fachmann überprüfen. Zu schmale Manschetten messen den Blutdruck zu hoch, zu breite messen zu niedrig.

Bluthochdruck liegt dann vor, wenn einer oder beide Messwerte bei mehrmaliger Messung an verschiedenen Tagen die folgenden Richtwerte überschreiten:

- **systolischer Wert:** 140 mmHg
- **diastolischer Wert:** 90 mmHg

Das gilt es bei der Selbstmessung Ihres Blutdrucks beachten:

- Führen Sie die Messung in entspannter Lage und nicht in Hektik oder aus einer hektischen Situation heraus durch. Bleiben Sie vor der Messung noch 5 bis 10 Minuten in Ruhe sitzen.
- Messen Sie Ihren Blutdruck immer zur gleichen Zeit, egal ob morgens oder abends. Am besten eignet sich die Zeit vor der Mahlzeit und vor der Einnahme Ihrer blutdrucksenkenden Medikamente.
- Achten Sie darauf, dass die Manschette korrekt und eng angelegt ist und zwischen ihr und der Haut keine Kleidung liegt. Sie muss sich auf Herzhöhe befinden. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie mit einem automatischen Gerät am Oberarm messen.
- Bei älteren Geräten mit Handpumpe: Pumpen Sie die Manschette zügig auf und lassen Sie den Druck langsam und gleichmäßig wieder ab.
- Die erste Messung sollte an beiden Armen erfolgen, denn bei manchen Menschen (z. B. mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko) ergeben sich dabei Blutdruckunterschiede von mehr als 10 mmHg. In diesem Fall kontaktieren Sie bitte direkt ihren Arzt! Alle weiteren Messungen nehmen Sie am Arm mit dem höheren Wert vor. Benutzen Sie in jedem Fall immer denselben Arm.
- Vermeiden Sie es, während der Messung zu sprechen, den Messarm anzuspannen oder sich zu bewegen.
- Trinken Sie vor der Messung keine koffeinhaltigen Getränke und rauchen Sie nicht.
- Lassen Sie zwischen zwei Messungen einige Minuten verstreichen. Weichen die Vergleichsmessungen mehr als 5 mmHg voneinander ab, ist eine dritte Messung notwendig. Der mittlere der drei Werte ist dann als der gültige anzusehen.
- Dokumentieren Sie die Messwerte in Ihrem Blutdruckprotokoll und legen Sie dies bei jedem Arztbesuch vor.



Weiterführende Infos finden Sie unter:

www.vividabkk.de

Haben Sie Fragen?

Wir freuen uns unter **07720 9727-0** auf Ihren Anruf.