

Wie messe ich den Blutdruck richtig?

In Deutschland leben allein 15 Mio. Menschen mit einem hohen Blutdruck. Viele davon wissen dieses jedoch noch gar nicht, da sich der Blutdruck oft kaum bemerkbar macht und somit zu einer unbekanntem Zeitbombe mit gewaltigen Auswirkungen für Herz, Kreislauf oder auch Gehirn werden kann

Um Folgekrankheiten zu vermeiden, sollte jeder ab dem 50 Lebensjahr seinen Blutdruck kennen. Wer davon bereits weiß und vielleicht entsprechende Medikamente einnimmt, sollte regelmäßig den Blutdruck messen.

Bei guter Einstellung reichen 2-3 Kontrollen in der Woche.

Zu Beginn einer jeden Therapie sollte jedoch 2mal am Tage gemessen werden (morgens und abends vor Einnahme der Arzneimittel)

Bei Beschwerden wie Schwindel oder Kopfschmerzen, die bisweilen auf einen erhöhten Druck hinweisen, sind zusätzliche Messungen sinnvoll.

Mit dem Bestimmen allein ist es nicht getan!

Menschen mit hohem Blutdruck sollten die Werte auch aufschreiben, also ein Hochdruck-Tagebuch führen, um dem Arzt bei dem nächsten Besuch ausführlich einen Bericht zu erstatten.

Somit kann die Therapie individuell auf jede Bedürfnislage eingestellt werden.

Viele Blutdruckmessgeräte haben eine Unzahl von technischen Feinheiten. Wichtig ist jedoch, dass insgesamt eine richtige Messung durchgeführt werden soll.

Anfänglich sollte an beiden Armen gemessen werden.

Dabei können bis zu 15 mmHg unterschiedliche Werte auftreten.

Für die Therapiekontrolle reicht die Messung an einem Arm – jeweils der mit den höheren Werten. Der Blutdruck sollte im Sitzen gemessen werden.

Um aussagekräftige und vor allem richtige Werte zu erhalten, sollte insgesamt zusätzlich an ein paar Dinge bedacht werden:

Wird der Blutdruck mit einem **Handgerät** gemessen, sollte die Manschette um das linke Handgelenk gelegt werden. Anschließend wird die linke Hand auf die rechte Schulter gelegt, um ein Muskelzittern zu verhindern.

Danach muss mit der rechten Hand das Blutdruckgerät in Gang gesetzt werden.

Bei dieser Messung wird durch die Fixierung der linken Hand auf der Schulter ein Zittern verhindert und gleichzeitig wird das Blutdruckmessgerät in Herzhöhe gehalten.

Die Messung über dem Handgelenk ist relativ einfach und mit sehr kostengünstigen Geräten durchzuführen.

Sie eignet sich allerdings nur für einen begrenzten Teil von Patienten, insbesondere sind alle diejenigen ungeeignet, die Herzrhythmusstörungen haben.

Für diese Patienten sollte die Bestimmung am **Oberarm** erfolgen.

Hierbei ist es wichtig, dass die luftleere Manschette über den Arm geschoben wird, deren unterer Rand ca. 2-3 cm oberhalb der Ellenbeuge liegt.

Der Umfang des Oberarmes bestimmt die Größe der Manschette.

Diese passt, wenn Sie einen Finger locker darunter schieben können.

Ansonsten verwenden Sie eine größere Version (bei dickeren Oberarmen – oder das Kindermodell bei dünneren Oberarmen)

Bevor Sie die Messung, die unbedingt auf der Haut ohne Pullover erfolgen sollte, anfangen,

kontrollieren Sie, ob sich die Mitte der Manschette auf Herzhöhe befindet!

Nur dann ergeben sich die richtigen Blutdruckwerte.

Diese Position können Sie am einfachsten einnehmen, wenn Sie den Ellenbogen auf den Tisch legen. Stimmt die Haltung, brauchen Sie bei vollautomatischen Geräten nur auf den Startknopf zu drücken.

Die Manschette pumpt sich dann von selbst auf. Achten Sie darauf, dass der Arm nicht am Körper anliegt und halten Sie ihn still.

Sonst kommt es bei den heute üblich elektronischen Geräten, die per Pulswellen die Armarterien zum schwingen bringen, zu Abweichungen und Messungenauigkeiten.

Am Ende der Messung zeigt das Gerät den oberen sowie den unteren Messwert auf und misst auch den Pulsschlag.

Diese 3 Werte können Sie sich notieren und später dann mit ihrem Arzt besprechen.

Wer ein herkömmliches Gerät mit Schlauchstethoskop und Pumpballon benutzt, muss selbst Hand anlegen

Dabei müssen Sie mit der freien Hand das Stethoskop auf die Ohren setzen und pumpen die Manschette langsam auf – bis ca. 30 mmHg über den oberen Wert.

Nun lassen Sie den Druck am Ventil langsam ab – nicht schneller als 2-3 mmHg pro Sekunde, Sobald Sie ein Klopfen hören ist der obere Wert erreicht. Beim weiteren Luftablassen verschwindet das Klopfen wieder, das entspricht dem unteren Wert.

Falls Sie überrascht sind, dass Sie zuhause niedrigere Werte ermitteln als beim Messen in der Praxis, kann ich Sie beruhigen – das ist völlig normal.

Beim Arzt ist man meist ein wenig angespannt, was sich sofort auf den Blutdruck mit Erhöhungen auswirkt.

Daher ist es umso wichtiger, diesen regelmäßig zu Hause zu kontrollieren.

Wenn Sie dieses alles beachten, sind Sie – messtechnisch gesehen – bestens gerüstet, ihr Hochdruckproblem in den Griff zu bekommen.

Sie sollten sich aber nicht mit dem regelmäßigen Messen und Medikamenteneinnahmen begnügen. Mit Verhaltensveränderungen, wie Gewichtsabnahme, fett und salzreicher Kost, Nikotinverzicht, ausreichenden Entspannungsübungen und mehr Bewegung senken Sie ihren Blutdruck.

Nun wünsche ich Ihnen beim Blutdruckmessen viel Spaß!

Ihr

Dr. med. Thilo Kingerter

Warum 2 Werte?

Der Blutdruck wird stets mit 2 Zahlen angegeben.

Der höhere - systolische - Wert entspricht dem maximalen Druck, mit dem das Herz Blut in die Arterien pumpt.

In der Phase, in der sich das Herz wieder mit Blut füllt, hält die Elastizität der Gefäße einen gewissen Blutdruck aufrecht. Dieser entspricht dem unteren – diastolischen – Wert.

Von einem erhöhten Blutdruck sprechen wir bei Werten über 140/90 mmHg (die Messeinheit bedeutet Millimeter/Quecksilbersäule)

Bei bestimmten Krankheiten und Risikopatienten sollte der Blutdruck deutlich niedriger liegen.