

BLUTDRUCK - RICHTIG MESSEN

Voraussetzung für eine richtige Blutdruckmessung ist die Verwendung eines validierten Messgerätes.

Nicht alle im Handel erhältlichen Blutdruckgeräte messen den Blutdruck korrekt. Nur mit validierten Blutdruckmessgeräten können Sie sicher sein, dass der gemessene Wert auch richtig ist. Validierte Messgeräte sind Geräte, die nach einem international festgesetzten Verfahren geeicht worden sind.

PRINZIPIELLES ZUM MESSEN

- Setzen Sie sich zum Messen hin, warten Sie mit der Messung ein paar Minuten.
- Während der Messung nicht sprechen und möglichst entspannen.
- Während der Messung wird der Arm nicht bewegt.
- Den Rücken möglichst entspannt an die Sessellehne anlehnen.
- Für alte Menschen empfehlen wir gelegentliche Messungen im Stehen, besonders wenn beim Aufstehen Schwindelzustände oder Fallneigung bestehen.

MESSEN AM OBERARM

Ist die Manschette nicht zu wert, sind die Werte verkehrt.

Eine **gute Blutdruckmanschette** ist das Um und Auf richtiger Blutdruckwerte.

Gute Manschetten

- bestehen aus einem Stück
- sind elegant geschneidert und schmiegen sich faltenfrei um die Arme oder Handgelenke
- passen wie ein Damenstrumpf; zwischen ihnen und der Haut bilden sich weder Höhlen noch Buchten,
- ihre Anlegebügel sind schräg angesetzt,
- ihr Klettverschluss am Ende der sich verjüngenden Manschette ist unverwundlich.

Schlechte Manschetten

- bestehen aus zwei Teilen, einer Gummiseele und einer abnehmbaren Hülle.
- Beide Teile sind rechteckig und lassen sich leicht gegeneinander verschieben.
- Das Anlegen ist bei Armen, die von der Säulenform abweichen, ein Problem.
- Die Manschetten passen bestenfalls wie lose Rockärmel.
- Der Anlegebügel ist gerade angesetzt und verschiebt sich, wenn die Luftkammer gefüllt wird.

- Haken-Ösenverschluß erschweren einen optimalen Manschettensitz.
- Sich lösende Klettverschlüsse disqualifizieren jede Manschette.

WER FALSCH MISST, MISST MIST!

Richtiges Messen mit Oberarmgeräten

- Der untere Rand der Manschette liegt 1 bis 2 cm über der Ellenbeuge am unbekleideten Oberarm.
- Die Manschette wird angezogen und sitzt wie ein elastischer Strumpf.
- Der Arm ist locker, die Muskeln sind entspannt.
- Am besten ist es, den Unterarm bequem auf eine Unterlage aufzulegen.

MESSEN AM HANDGELENK

- Der untere Rand der Manschette grenzt an die Handfläche.
- Die Manschette wird straff angezogen.
- Das Gerät wird in die Höhe des Herzens (Hand in der Achselhöhe) gehoben.
- Während der Messung dürfen weder die Hand noch die Finger bewegt werden.
- Das Handgelenk sollte locker gestreckt sein, also nicht abwinkeln!
- Ob das Gerät zur Innenseite, zur Daumenseite oder zum Rücken des Unterarmes schaut, hängt vom Gerätetyp und dem entsprechenden Hinweis ab.

BEDEUTUNG DER MESSWERTE

Bluthochdruck:

Wenn von 30 Meßwerten 7 oder mehr Werte gleich oder höher als 135/85 mmHg sind.

- Normaler Blutdruck = mindestens $\frac{3}{4}$ aller Werte (mindestens 23 von 30 Werten) gleich oder tiefer als 135/85 mmHg.
- leicht hyperten = 7 - 22 Werte gleich oder höher als 135/85 mmHg.
- hyperten = ab 23 Werte gleich oder höher als 135/85 mmHg.

Der Blutdruck entsteht durch eine Druckwelle.

Der systolische Blutdruck = Höhe des Wellenkamms.

Der diastolische Blutdruck = Höhe des Wellentals.

Die Blutdruckwerte schwanken ständig.

Jeder kann an sich beobachten, dass die Blutdruckwellen, so wie andere Wellen auch, ständig schwanken. Wer mehrmals hintereinander misst, findet bei nahezu jeder Messung andere Werte. Die Blutdruckschwankungen, die in Ruhe bestehen, werden durch Stress, Angst, Ärger, Schmerzen und vieles andere auch (wie Meereswellen durch ein Unwetter) verstärkt.

Außerdem ändern sich die Werte im Verlauf des Tages.

Ein Messwertepaar gibt die Höhe eines Wellenkammes und Wellentals an. Da sich die Blutdruckwellen aber ständig nach oben und dann wieder nach unten ändern, sind zuverlässige Aussagen erst möglich, wenn man mehrere Werte, besser noch, viele Werte kennt.

Die Österreichische Hochdruckliga empfiehlt, die Blutdruckhöhe und den Blutdruckbereich eines Menschen mit zumindest 30 Messwerten einzuschätzen.

Normal sind Blutdrücke, wenn höchstens 7 von 30 Messwerten gleich oder höher als 135/85 mmHg sind. Normal ist, dass der Wellenkamm (systolische oder obere Wert) zwischen 100-150 mmHg schwankt und das Wellental (diastolische oder untere Wert) zwischen 60-95 mmHg.

Wenn nur ein einziger Messwert bekannt ist und der deutlich außerhalb der normalen Schwankungsbreite liegt (über 150 und oder über 95 mmHg), z.B. 180/110 mmHg, ist die Diagnose Hypertonie auch mit einem Wert sehr wahrscheinlich. Eine Aussage über den Bereich, in dem die Drücke schwanken, wird erst möglich, wenn zumindest 30 Messdaten bekannt sind.

Wann soll gemessen werden?

Zu Beginn einer Messperiode, also wenn man feststellen möchte, ob man einen erhöhte Blutdruck hat oder zu Beginn einer neuen Behandlung misst man am besten 3 mal täglich: morgens (vor der Tabletteneinnahme), irgendwann unter tags und abends. Wenn Ihre Morgenwerte vor der Tabletteneinnahme regelmäßig erhöht sind, besteht der Verdacht, dass Ihre Medikation nicht lange genug wirksam ist. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt. Zeitpunkt, Blutdruck- und Pulswerte sollten in einer Tabelle (Blutdruckpass) eingetragen werden, sofern Ihr Gerät nicht automatisch diese Werte speichert.

Sobald man sich einen Überblick über die Blutdruckwerte gemacht hat, genügen gelegentliche Messungen: Ist Ihr Blutdruck normal, kontrollieren Sie ihn halbjährlich; ist er unter Behandlung gut eingestellt, wird ein bis zwei mal wöchentlich genügen.

Was Sie auf keinen Fall machen sollten:

Wenn Sie einen besonders hohen Druck messen, sollten Sie nicht in Panik geraten. Angst erhöht den Blutdruck weiter. Fragen Sie sich, ob Sie Ihre Blutdruckmittel regelmäßig eingenommen haben; wenn nicht, nehmen Sie die zuletzt ausgelassene Medikation nach.

Wenn Sie Ihren Druck sehr tief messen, sollten Sie die Blutdruckmedikation nicht auslassen, es sei denn, dass Sie sich sehr schwindelig oder schwach fühlen.

Sind die von Ihnen selbst gemessenen Werte ständig sehr tief oder zu hoch (also mehr als $\frac{3}{4}$ der Werte über 135/85mmHg) kontaktieren Sie Ihren Arzt.