
PATIENTENINFORMATION

TIPPS FÜR PATIENTEN MIT BLUTHOCHDRUCK

Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?

- Erste Messung an beiden Armen, von da an immer an dem Arm, an dem sich die höheren Werte gezeigt haben.
- Vor Einnahme der Medikamente messen, am besten vor dem Frühstück
- Drei bis fünf Minuten körperliche Ruhe und Entspannung im Sitzen
- Kein Alkohol oder Kaffee vor der Messung

Wie häufig messen?

- Zu Beginn einer blutdrucksenkenden Therapie: täglich – morgens und abends
- Bei stabilen normalen Blutdruckwerten: anfangs täglich, danach zweimal pro Woche

Welches Messgerät?

- Oberarm-Messgerät: Oberarmmanschette muss passen, bei Oberarmumfang über 32 cm ist eine größere Manschette erforderlich.
- Handgelenks-Messgerät: Besonders beliebt, aber es sollte nur verwendet werden, wenn zuvor geprüft wurde, ob die damit erhaltenen Werte mit denen am Oberarm übereinstimmen. Bei der Handgelenksmessung werden nur dann richtige Werte gemessen, wenn das Handgelenk in Herzhöhe gehalten wird. Diese Position wird erreicht, indem man die Hand, an der gemessen wird, auf die gegenüberliegende Schulter legt.
- Finger-Messgerät: Diese Messung hat sich nicht bewährt, da das Ergebnis zu ungenau ist.

Was ist bei der Medikamenteneinnahme zu beachten?

- Blutdruck-Medikamente wie vorgeschrieben einnehmen
- Blutdruck-Medikamente nicht eigenmächtig absetzen
- Tablettendosierung nur in Absprache mit dem Arzt ändern

Welche Zielwerte?

- Bei Selbstmessung des Blutdrucks sollte ein Zielwert von unter 135/85 mmHg angestrebt werden. Bei Patienten mit Diabetes mellitus und Nierenkrankheiten sollte der Zielblutdruck möglichst unter 130/80 mmHg liegen. Dies gilt auch für Patienten mit Schlaganfall und koronarer Herzkrankheit.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihr

Prof. Dr. med. Hans Hölschermann
Chefarzt der Medizinischen Klinik I