

Tipps zur Blutdruckmessung

- Messen Sie Ihren Blutdruck immer mit demselben Gerät und in der gleichen Position.
- Die Messung sollte mit einer 3- bis 5-minütigen Ruhepause begonnen werden.
- Es sollte keine körperliche oder geistige Anspannung vor der Messung erfolgen.
- Eine Stunde vor der Messung sollte nicht geraucht und kein Alkohol konsumiert werden.
- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung am Messarm.
- Achten Sie darauf, dass die Manschette richtig sitzt und auf Herzhöhe positioniert ist.
- Bewegen Sie sich bzw. sprechen sie während des Messens nicht.
- Der Abstand zwischen zwei Messungen sollte mindestens 1 Minute betragen.
- Schreiben Sie die Messwerte ohne Auf- und Abrundung auf und besprechen Sie die Ergebnisse regelmäßig mit Ihrem Arzt .

Das richtige Blutdruckmessgerät

Achten Sie beim Kauf eines Blutdruckmessgerätes auf Qualität und eine belegte Messgenauigkeit.

Handgelenk- oder Oberarmmessgerät

Der Querschnitt der Blutgefäße am Handgelenk ist im Vergleich zu den Blutgefäßen des Oberarms deutlich geringer, weshalb bestimmte Gefäßerkrankungen, wie z.B. die Arteriosklerose, größeren Einfluss auf die Elastizität der Gefäßwände haben.

Eine gesunde und elastische Arterie ist jedoch bei der oszillometrischen Messung Voraussetzung für zuverlässige Messwerte. Bei manchen Anwendern mit Arteriosklerose, sonstigen Gefäßerkrankungen oder einer ungünstigen Lage der Arterien weichen die Handgelenkwerte deshalb stark von den am Oberarm gemessenen Werten ab.

In diesen Fällen muss von Handgelenkmessgeräten abgeraten werden.

Beratungsservice

- Diabetes
- Ernährung
- Homöopathie
- Reisemedizin
- Häusliche Pflege
- Hautpflege
- Kosmetik
- Prävention

Verleihservice

- Medela® Milchpumpen (Intervall)
- Digitale Babywaagen
- Pari® Inhalatoren
- Blutdruckmessgeräte

Check-up Service

- Blutdruck
- Blutzucker
- HbA_{1c}-Wert
- Blutfettwerte
- Harnsäure
- Leberwerte
- Freie Radikale
- Herzcheck (ECP)

PLUS Service

- Informative Homepage
- 24h Online-Shop
- Aktueller Newsletter
- Lieferung per Botendienst
- Eigene Parkplätze im Hof
- Lange Öffnungszeiten
- Gebührenfreie Rufnummer
- Arzneimittel mit Preisvorteil
- Top-Angebote

www.rats-apotheke-michelstadt.de

Ratgeber



Blutdruck

Bluthochdruck

Hand aufs Herz: Was wissen Sie über Bluthochdruck? Und kennen Sie Ihre Werte?

Ein unterschätztes Risiko

Weil der Körper keine „Fühler“ für den Blutdruck hat, bemerkt man normalerweise nicht, dass der Blutdruck zu hoch ist.

Anzeichen, wie Schwindel, Kopfschmerzen, Nasenbluten oder Kurzatmigkeit, treten nur selten auf. Oft bleibt ein Bluthochdruck über lange Zeit unentdeckt und wird erst bei einer Routineuntersuchung zufällig festgestellt.



Folgeschäden des Bluthochdrucks

Auch wenn der Bluthochdruck an sich am Anfang keine Beschwerden verursacht, kann ein unbehandelter Bluthochdruck dem Körper an mehreren Stellen Schaden zufügen: Besonders betroffen von einem dauerhaft erhöhten Blutdruck sind das Herz, das Gehirn, die Blutgefäße, die Nieren, die Augen.

Bei andauerndem Bluthochdruck muss die linke Herzkammer gegen einen erhöhten Druck in der Körperhauptschlagader anpumpen. Auf Dauer entwickelt sich eine Herzschwäche.



Hochdruck verursacht auch Arteriosklerose in den Herzkranzgefäßen. Folge: Angina Pectoris, der Herzmuskel erhält nicht genug Sauerstoff. Verschließt ein Blutgerinnsel ein Herzkranzgefäß an einer verengten Stelle kommt es dann zum gefährlichen Herzinfarkt.

Bei bis zu 90 Prozent aller Schlaganfälle spielt Bluthochdruck als Risikofaktor die entscheidende Rolle. Bluthochdruck beeinträchtigt auch auf Dauer die Nierenfunktion. Ohne Therapie kommt es schließlich zum Nierenversagen mit einer schleichenden Selbstvergiftung des Körpers.

Ein unbehandelter Bluthochdruck führt im Lauf der Zeit zu Veränderungen der Netzhaut, die das Sehvermögen reduzieren können.

Wie kann ich vorbeugen?

Aber die Wahrscheinlichkeit dieser Folgen kann stark vermindert werden, wenn der Bluthochdruck konsequent behandelt und ein gesundheitsbewusstes Leben geführt wird.

Risikofaktoren minimieren

Machen Sie sich bewusst, welche Faktoren ein zusätzliches Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sind - und versuchen Sie, diese Risiken so weit wie möglich einzuschränken:

- **Ernähren Sie sich vernünftig**
Verwenden Sie beim Kochen besser pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl) als tierische Fette. Essen Sie viel Gemüse und reichlich Obst und salzen Sie Ihr Essen sparsam.
- **Reduzieren Sie Ihr Gewicht**
Eine Gewichtsreduktion von 10 kg senkt den Blutdruck durchschnittlich um 10 - 20 mmHg systolisch und 5 - 10 mmHg diastolisch. Ferner sinken erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte.
- **Hören Sie mit dem Rauchen auf**
Bemühen Sie sich nicht mehr zu rauchen. Denn Nikotin ist ein Zellgift, das die Gefäße zusätzlich verengt bzw. schädigt.
- **Verzichten Sie auf Alkohol**
Trinken Sie weniger Alkohol - ein Glas Wein am Tag ist Ordnung, mehr ist ungesund.
- **Bewegen Sie sich**
Moderate Ausdauersportarten (Nordic Walking, Fahrrad fahren, Schwimmen) aber auch Freizeitaktivitäten wie Wandern oder Tanzen gehören zu den effektivsten Vorbeuge- und Behandlungsmaßnahmen bei Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.
- **Bauen Sie Stress ab**
Auch wenn es nicht einfach ist: Bauen Sie Belastungen und Stress ab. Überlegen Sie, wo kleine Veränderungen im Alltag möglich sind.

Wurde bei Ihnen Bluthochdruck festgestellt, sollten Sie also unbedingt aktiv werden!

Testen Sie jetzt ...

In den meisten Fällen merken die Betroffenen nicht, dass ihr Blutdruck zu hoch ist. Gerade das macht die Krankheit so tückisch. Deshalb sollten Sie Ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren. Auch wenn Sie sich völlig gesund fühlen.

Das bedeuten Ihre Werte

Bei der Blutdruck-Messung erhalten Sie zwei Werte. Ergeben diese zum Beispiel "120 zu 80", haben Sie einen optimalen Blutdruck,

Doch was heißt das? Der höhere Wert, der "systolische" Blutdruck, beschreibt den Druck, den Ihr Herz beim Pumpen in der Schlagader erzeugt. Der niedrigere Wert ist der Restdruck, wenn sich das Herz entspannt und wieder mit Blut füllt. Er wird als der "diastolische" Blutdruck bezeichnet. Die Maßeinheit wird in Millimeter Quecksilbersäule, auch mmHg, angegeben.

Mein Name	
Datum	
Systolischer Druck	
Diastolischer Druck	
Puls	

Zielwerte für Blutdruck (WHO)

Blutdruckeinteilung	Systolischer Blutdruck (mmHg)	Diastolischer Blutdruck (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hoch normal	130 - 139	85 - 89
Bluthochdruck Stufe 1	140 - 159	90 - 99
Bluthochdruck Stufe 2	160 - 179	100 - 109
Bluthochdruck Stufe 3	≥ 180	≥ 110