

Blutdruckmessung zur Förderung der Herzgesundheit

Tag der Apotheke am 7. Juni

Hannover - Etwa ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an Bluthochdruck. Viele Betroffene wissen nicht einmal davon. Dauerhaft erhöhter Blutdruck steigert das Risiko für ernsthafte Folgeerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt und kann schleichend und zunächst beschwerdelos beginnen. Dabei lässt sich Bluthochdruck durch eine einfache Messung erkennen und ist mit den richtigen Medikamenten in den meisten Fällen gut behandelbar. Zum Tag der Apotheke am 7. Juni macht die Apothekerkammer darauf aufmerksam, dass Apotheken vor Ort eine Blutdruckmessung anbieten. „Patientinnen und Patienten können in ihrer Apotheke prüfen lassen, ob ihre Werte optimal eingestellt sind“, erläutert Cathrin Burs, Präsidentin der Apothekerkammer Niedersachsen. Ein gesunder Blutdruck kann auch das Herzalter verbessern.

Bluthochdruck ist ein ernstes Gesundheitsrisiko

Bluthochdruck zu erkennen und zu behandeln, kann Leben verlängern. Ausgelöst werden kann er durch viele Faktoren. Hierzu gehören Rauchen, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, Übergewicht, Stress, Alter sowie Erkrankungen wie Diabetes oder eine genetische Veranlagung. Je mehr Risikofaktoren zusammentreffen, desto größer ist die Gefahr, dass eine Person an Bluthochdruck erkrankt. Mögliche Symptome eines dauerhaft stark erhöhten Blutdrucks sind Kopfschmerzen, Schwindel, ein gerötetes Gesicht, Nervosität, Herzklopfen, Luftnot sowie Schlafstörungen. Ein unbehandelter Bluthochdruck belastet die Gefäße und kann Organe wie Herz, Nieren, Augen und Gehirn schädigen. Während der Schwangerschaft ist er eine Gefahr für Mutter und Kind.

Blutdruck in der Apotheke vor Ort messen

Viele Apotheken bieten eine professionelle, standardisierte Risikoerfassung bei Bluthochdruck an. Diese dauert etwa eine Viertelstunde. Zuerst legt die Patientin oder der Patient eine fünfminütige Ruhepause im Sitzen ein. Dann misst die Apothekerin oder der Apotheker dreimal in Folge am Handgelenk oder Oberarm den Blutdruck und errechnet den Mittelwert der zweiten und dritten Messung. Bei deutlich erhöhten Blutdruckwerten wird die Patientin oder der Patient an die Arztpraxis verwiesen. Ergänzend zu den Messungen erfasst das Team in der Apotheke weitere Daten wie Risikofaktoren, Vorerkrankungen und eingenommene Medikamente.

Wer hat Anspruch auf diese Apothekenleistung?

Blutdruckmessungen können in allen Apotheken durchgeführt werden, um Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen. Die standardisierte Risikoerfassung bei Bluthochdruck kann im Rahmen der pharmazeutischen Dienstleistungen alle zwölf Monate von Patientinnen und Patienten in Anspruch genommen werden, denen ein blutdrucksenkendes Arzneimittel verordnet wurde. Dasselbe gilt bei einem Wechsel des Medikaments oder einer Änderung der Dosierung. Die Kosten trägt die gesetzliche oder private Krankenversicherung. Die Messung gibt Betroffenen Sicherheit darüber, dass ihre Therapie anschlägt.

Beratung zu Wechselwirkungen

Die Apothekerkammer Niedersachsen empfiehlt allen Patientinnen und Patienten, die mehrere Arzneimittel gleichzeitig einnehmen müssen, sich in ihrer Apotheke vor Ort beraten zu lassen. Einige Arzneimittel können sich gegenseitig in ihrer Wirkung aufheben oder verstärken – unabhängig davon, ob sie verschreibungspflichtig oder rezeptfrei erhältlich sind. Schmerzmittel wie Ibuprofen können den Blutdruck erhöhen und damit eine Therapie beeinflussen. Auch Nahrungsmittel können Wechselwirkungen auslösen. So kann beispielsweise der Verzehr von größeren Mengen Lakritz problematisch für Bluthochdruckpatienten sein. Es kommt zu einer Veränderung des Mineralstoffwechsels mit Natriumanreicherungen und Kaliumverlusten. Die Folge: Ödeme, also Wassereinlagerungen im Gewebe und Muskelschwäche.

Die Apothekerin oder der Apotheker unterstützt den Patienten, dass die von der Ärztin oder dem Arzt verordnete Therapie auch umgesetzt wird. Sie erklären noch einmal die genaue Wirkungsweise des Arzneimittels, weisen auf Nebenwirkungen hin und wie mit diesen umzugehen ist. Wird ein Medikament nicht gut vertragen, sollte es auf keinen Fall ohne Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt abgesetzt werden. In einem solchen Fall ist ein weiterer Besuch in der Arztpraxis erforderlich, um nach einer Alternative zu suchen.

In nur 90 Sekunden das Herzalter bestimmen

Ergänzend zur Blutdruckmessung in der Apotheke vor Ort können Patientinnen und Patienten mit wenigen Klicks auf www.herzalter-bestimmen.de anonym ihr Herzalter ermitteln. Das Herzalter kann deutlich vom biologischen Alter abweichen und zeigt an, wie hoch das persönliche Risiko für einen Herzinfarkt in den nächsten zehn Jahren ist. Ein hohes Herzalter ist oftmals mit einem hohen Herzinfarktrisiko verbunden. Ein junges Herzalter ist keine Garantie, keinen Herzinfarkt zu haben. Für den Test müssen nur einige persönliche Angaben wie Alter, Geschlecht oder, ob man raucht, angegeben werden. Wer den eigenen systolischen Blutdruckwert nicht kennt, kann diesen vorab in der Apotheke messen lassen. Auch das Ergebnis kann in der Apotheke besprochen werden. Der Test richtet sich an Frauen und Männer zwischen 20 und 75 Jahren, die bisher keinen Herzinfarkt hatten und keine bekannten Gefäßerkrankungen aufweisen. Er ersetzt keine individuelle ärztliche Diagnose. Die eingegebenen Daten werden in einer sicheren Datenbank gespeichert und ausschließlich in anonymisierten Gesamtberichten zur gesundheitlichen Aufklärung veröffentlicht. Grundlage des Tests ist die über einen Zeitraum von 30 Jahren und mit 50.000 Teilnehmenden durchgeführte PROCAM-Studie. Es handelt sich um ein Angebot der Assmann-Stiftung für Prävention.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.