

Coronavirus: Blutdruckpatienten sollten ihre Blutdruckwerte jetzt zu Hause kontrollieren!

Die aktuelle Situation machte es notwendig, dass zwischenmenschliche Kontakte auf ein Minimum eingeschränkt werden. Dies betrifft auch die routinemäßige Blutdruckmessung in der Arztpraxis oder Apotheke. Angesichts der möglichen Infektionsgefahr rät die Deutsche Hochdruckliga jetzt zu einem effektiven wie einfachen Vorgehen: die kontrollierte Selbstmessung mit Dokumentation im Blutdrucktagebuch und Übermittlung der Werte an den Arzt. Die Hochdruckliga stellt entsprechende validierte Formulare bereit. Selbst notwendige Therapieanpassungen können dann ohne Arztbesuch erfolgen. Das reduziert das Ansteckungsrisiko.

Das SARS-CoV2 Virus grassiert und die Politik hat bereits drastische Empfehlungen gegeben, um die Pandemie einzudämmen. Insbesondere ältere Menschen sind durch eine Virusinfektion gefährdet, die besonders häufig auch an Bluthochdruck (Hypertonie) leiden.

Zum Eigenschutz, aber auch zum Schutz der Mitmenschen ist es daher wichtig, die sozialen Kontakte auf das Nötigste zu reduzieren. Dazu gehören auch – so absurd es klingt – turnusmäßige Arztbesuche, z.B. zur Kontrolle der Blutdruckeinstellung. Diese können ganz ohne direkten Arztkontakt und Praxisbesuch stattfinden. Die Hochdruckliga hat hierfür ein spezielles Protokoll erarbeitet: Patienten sollten eine Woche im Monat Blutdruckmessen, nicht mehr, aber auch nicht weniger. In der Messwoche sollte morgens und abends in Ruhe der Blutdruck gemessen und in das Blutdrucktagebuch eingetragen werden. Einen speziellen Dokumentationsbogen bietet die Deutsche Hochdruckliga auf ihren Internetseiten an. Nach drei Monaten können die Werte dem Arzt übermittelt werden oder beim Praxisbesuch vorgelegt werden. Der Arzt prüft den Verlauf und meldet sich telefonisch oder per Videosprechstunde, falls eine Dosisanpassung oder Therapieumstellung erforderlich ist. Prinzipiell könnten auch Apps zur Messwerterfassung eingesetzt werden – wichtig ist, dass das Messprotokoll eingehalten wird.

„Diese einfache und effektive Methode zum Blutdruck-Monitoring ist in Studien bestens medizinisch validiert und hilft in der jetzigen Situation, die Blutdruckkontrolle mit weniger Praxisbesuchen durchzuführen – und so das Risiko der Coronavirus-Infektion zu mindern“, erklärt Professor Florian Limbourg, Hannover, Vorstandsmitglied der Deutschen Hochdruckliga DHL®. „Auch, wenn das persönliche Arzt-Patienten-Gespräch ansonsten wichtig ist: Die Situation erfordert besondere Maßnahmen und wir müssen unsere Patienten dazu auffordern, routinemäßige Arztkontakte auf ein Minimum zu beschränken.“

In der Tat sei ein Großteil dessen, was jetzt empfohlen wird, aber ohnehin medizinischer Goldstandard zur Überwachung des Blutdrucks. Die Selbstmessung spielt eine zentrale Rolle, da sie oft aussagekräftigere Werte gibt als die Messung beim Arzt. Misst der den Blutdruck in der Praxis, sind die Werte oft höher, als wenn der Patient diese zu Hause selbst überprüft. Das kann an der Nervosität liegen, die viele Patienten beim Arztbesuch haben. Dieses Phänomen wird in Anspielung an den weißen Arztkittel auch als „Weißkitteleffekt“ bezeichnet. Es kommt aber auch vor, dass der Praxisblutdruck unter den tatsächlichen Werten liegt. Dieser Effekt wird auch „maskierte Hypertonie“ genannt. Ohne die regelmäßige Selbstmessung bleiben die zu hohen Werte unentdeckt und unbehandelt, was gefährlich ist. „Daher ist es wichtig, dass Betroffene täglich zu Hause ihren

Blutdruck messen, wir fordern dazu ohnehin auf, auch ohne Coronakrise, ebenso zur Dokumentation der Werte und Vorlage beim Arzt“, erklärt Professor Markus van der Giet, Charité Berlin, Vorstandsmitglied der Deutschen Hochdruckliga DHL®. Durch Corona wird also die Qualität der Blutdrucküberwachung keinesfalls gesenkt. „Wir haben auf unserer Internetseite eine einfache Anleitung für die richtige Blutdruckmessung online gestellt. Wer sich daran hält, erfasst die Werte korrekt“, so der Experte. Das Arzt-Patienten-Gespräch könne dann, wenn eine Veränderung der Therapie erforderlich scheint, telefonisch oder per Videosprechstunde erfolgen.

Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel, Hamburg, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga DHL® erklärt: „Der Deutsche Hausärzteverband hat bereits alle Kollegen informiert, dass die bislang bestehende Begrenzung der Videosprechstunden ab dem zweiten Quartal aufgehoben ist. Routinemäßige Arztbesuche können also ins Netz verlegt werden und wir möchten daran appellieren, die Devise «Beste medizinische Überwachung bei Vermeidung aller Risiken» zu beherzigen“.