

Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte? Bei Bluthochdruck frühzeitig gegensteuern

Herzstiftungs-Experte empfiehlt regelmäßige Messung und Protokollierung in Blutdruck-Pass

(Frankfurt a. M., 12. September 2019) Ohne es zu wissen, leiden in Deutschland etwa vier Millionen Erwachsene an einem zu hohen Blutdruck (Hypertonie). Für sie steigt das Risiko, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Nierenschädigung zu erleiden erheblich, da Bluthochdruck die Organe meist unbemerkt schädigt. „Man sieht ihn nicht und spürt ihn nicht, dies ist das Tückische am hohen Blutdruck. Deswegen wird der Bluthochdruck auch ‚stiller Killer‘ genannt“, betont Prof. Dr. med. Heribert Schunkert vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung und Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München. „So ist es besonders wichtig die eigenen Blutdruckwerte zu kennen, denn nur so lässt sich ein bis dahin unerkannter Bluthochdruck aufdecken“, ergänzt der Kardiologe. Der Blutdruck sollte frühzeitig und regelmäßig gemessen werden – ab Schuleintritt beim Kinderarzt und später im Rahmen der Routineuntersuchung beim Hausarzt. „Die Werte sollten in einem Blutdruck-Pass protokolliert werden, damit der Verlauf dokumentiert ist und beim nächsten Arztbesuch besprochen werden kann“, rät Schunkert (Bestellung: www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html).

Insgesamt sind in Deutschland etwa 20 Millionen Erwachsene von Bluthochdruck betroffen.

Blutdruckmessung: Wie messen? Auf was ist zu achten?

Um festzustellen ob ein erhöhter Blutdruck vorliegt, ist eine sorgfältige Messung erforderlich. Folgende Punkte sind zu beachten (www.herzstiftung.de/blutdruck-mehrmals-messen.html):

- Die Messung frühestens nach 5 Minuten im entspannten Sitzen (ohne körperliche und seelische Belastungen, keinen Kaffee oder Schwarztee trinken) vornehmen, dabei den Unterarm auf einer Unterlage lagern, sodass die Blutdruckmanschette am Oberarm auf Herzhöhe liegt.
- Bei der ersten Messung an beiden Armen messen; maßgeblich für die Diagnose ist der Arm mit den höheren Messwerten. Im Folgenden sollte immer an diesem Arm gemessen werden.
- Der Blutdruck sollte zwei- oder dreimal hintereinander, jeweils mit einer halben Minute Pause, gemessen werden. Erfahrungsgemäß kommt es mit der Zeit zu einem gewissen Blutdruckabfall. Maßgeblich für die Diagnose ist der Durchschnittswert der letzten beiden Messungen.
- Bei erhöhten Blutdruckwerten ist es ratsam den Blutdruck mehrmals am Tag und an mehreren Tagen in der Woche zu messen und die Werte zu protokollieren. Dieses Blutdruck-Protokoll (siehe Blutdruck-Pass) sollte mit zum Arzt genommen werden, um die Problematik zu besprechen.
- Auch wenn nur der obere oder der untere Wert (systolisch, diastolisch) erhöht ist, spricht man von Bluthochdruck.

Grundsätzlich kann der Blutdruck auch am Handgelenk gemessen werden. Hierzu sollten Geräte verwendet werden, deren Messgenauigkeit geprüft und durch ein Siegel z. B. der Hochdruckliga dokumentiert ist.

Konsequente Therapie nach Diagnose Bluthochdruck erforderlich

Wenn die Blutdruckwerte zu hoch sind, müssen sie konsequent behandelt werden. Die Therapie richtet sich nach der Gesamtsituation des Patienten, die sich aus Blutdruck, Risikofaktoren und den bereits vorhandenen Organschäden ergibt. Die Therapie beruht auf einer Doppelstrategie bestehend aus Lebensstiländerungen (z. B. gesunde Ernährung, ggf. Gewichtsabnahme, regelmäßige Bewegung, wenig Salz und Alkohol) und einer medikamentösen Behandlung mit Blutdrucksenkern.

Haben Angstzustände Einfluss auf die Messung der Blutdruckwerte?

Auch psychische Faktoren können die Blutdruckwerte beeinflussen. Beispielsweise bei der Messung in der Arztpraxis, wenn medizinisches Fachpersonal im weißen Kittel den Blutdruck misst, kann es bereits zu erhöhten Blutdruckwerten kommen und das Ergebnis verfälscht werden. Mediziner sprechen in solchen Fällen vom Weißkittelhochdruck. Dann ist eine 24-Stunden Blutdruckmessung hilfreich, bei welcher durch ein tragbares Gerät der Blutdruck alle 15-30 Minuten gemessen wird. Auch weitere psychische Faktoren wie Angststörungen können für erhöhte Werte verantwortlich sein. In diesen Fällen sollten Experten z.B. aus der Psychokardiologie oder klinisch therapeutische Psychologen bei der Behandlung hinzugezogen werden, wie aus einer Sprechstunden-Anfrage in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift HERZ heute hervorgeht.

Tipp: Der kostenfreie **Blutdruck-Pass** der Deutschen Herzstiftung kann angefordert werden unter www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html, per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder telefonisch unter 069 955128-400.

Download von druckfähigem Bildmaterial unter

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/blutdruck-pass-cover-2019.jpg

Weitere Informationen zum Thema:

www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html

www.herzstiftung.de/Diastolischer-Blutdruck-Systolischer-Blutdruck.html

www.herzstiftung.de/Blutdruck-Anstieg-Notarzt-rufen.html