



Blutdruckmessung

Bei der Standardblutdruckmessung wird eine aufblasbare Manschette um den Oberarm gelegt. Anschliessend wird diese Manschette aufgepumpt, bis der Druck über dem Druck in der Armarterie liegt, was man am Verschwinden des Pulses am gemessenen Arm registriert.

Nun wird der Druck in der Manschette langsam über ein Ventil abgelassen. In dem Moment, in dem der Druck in der Manschette unter dem Druck in der Armarterie fällt, kann wieder Blut durch die Arterie fließen, und es entsteht ein Strömungsgeräusch. Dieses Geräusch kann mit einem Stethoskop in der Ellenbeuge abgehört werden. Wenn man zeitgleich zum Auftreten des ersten Geräusches den Wert am Blutdruckgerät abliest, hat man den systolischen (oberen) Blutdruckwert. Wird die Luft nun weiter abgelassen, verschwindet dieses Geräusch plötzlich, und man kann den diastolischen (unteren) Blutdruckwert ablesen, z. B. 140/70 mmHg.

Per Definition liegt ein erhöhter Blutdruck (arterielle Hypertonie) bei einem Blutdruckwert RR >140/90 mmHg (Praxismessung) bzw. RR >135/85 mmHg (Selbstmessung) vor. Haben Sie einen normalen Blutdruck, reichen Kontrollen in halbjährlichen Abständen aus. Sind Sie Bluthochdruckpatient, empfiehlt es sich, vor allem in Phasen der medikamentösen Einstellung den Blutdruck 1 – 2 mal täglich zu messen. Die Messwerte sollten in einem Blutdrucktagebuch, das Sie in Ihrer Praxis erhalten, notiert und dem Arzt bei Ihrem nächsten Termin vorgelegt werden.

Mittlerweile existieren viele verschiedene automatische und preisgünstige Blutdruckmessgeräte auf dem Markt, wodurch die Selbstmessung vereinfacht wurde. Die Blutdruckselbstmessung durch die Patienten hat viele Vorteile:

- Man kann den Blutdruck zu verschiedenen Zeiten messen, ohne jedes Mal zum Arzt gehen zu müssen.
- Auch bei der Arbeit, im Urlaub oder beim Sport sind Messungen möglich. Die Blutdruckselbstmessung hilft dem Arzt bei der Beurteilung des Schweregrades der Bluthochdruckerkrankung, indem er die zu Hause gemessenen Blutdruckwerte direkt aus dem Gerätespeicher oder aus dem Blutdrucktagebuch des Patienten ausliest und bewertet.
- Die alleinige Messung in der Arztpraxis ist dagegen weniger zuverlässig und korreliert schlechter mit dem Risiko des Auftretens von Folgeerkrankungen. Viele Patienten sind bei der Blutdruckmessung durch den Arzt unbewusst aufgeregt, so dass häufig falsch hohe Werte gemessen werden (Praxis- oder Weißkittelhypertonie). Bei technisch korrekter Anwendung dagegen liefert die Blutdruckselbstmessung, wie auch die Langzeit-Blutdruckmessung, zuverlässigere Werte.