

Blutdruck selbst messen

Teil I

Ein zu hoher Blutdruck tut nicht weh und verursacht zunächst auch keinerlei Beschwerden. Aber er kann über längere Zeit die Gefäße schädigen und ist daher einer der Auslöser für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Leider steigt bei vielen Menschen ab einem mittleren Alter der Blutdruck aus bislang noch nicht vollständig geklärten Gründen an und ist dauerhaft erhöht. Daher ist es wichtig, den Blutdruck zu kontrollieren. Bei ansonsten gesunden Personen reicht ab dem 30. Lebensjahr eine jährliche Kontrolle, ab dem 50. Lebensjahr sollte alle 6 Monate kontrolliert werden. Meist geschieht dies im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen. Wird dabei ein erhöhter Wert festgestellt, ist das zunächst kein Grund zur Aufregung. Denn es handelt sich nur um eine Momentaufnahme und manchmal ist der Patient beim Arzt auch angespannt und weist daher einen höheren Wert auf. In diesem Fall wird man engmaschiger kontrollieren. Der Arzt empfiehlt dann vielleicht auch, den Blutdruck regelmäßig selbst zu Hause zu kontrollieren. Dann stellt sich die Frage nach der Anschaffung eines eigenen Gerätes.

In der Arztpraxis wird der Blutdruck meist mit dem Stethoskop gemessen. Bei dieser Auskultatorischen Messmethode wird der Blutdruck anhand der sog. Korotkoff-Geräusche bestimmt. Durch das Aufpumpen der Manschette wird der Blutfluss im Arm kurz unterbunden. Wird dann der Druck langsam abgelassen, so tritt plötzlich ein Geräusch auf, das der Arzt mit dem Stethoskop abhört. Das erstmalige Auftreten des Geräuschs entspricht dem systolischen Wert. Bei weiterer Druckverminderung verschwindet das Geräusch wieder. Dieser Punkt entspricht dem diastolischen Wert. Nun erfordert diese Messmethode einige Übung und ist daher für die Selbstmessung unge-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

eignet. Die im Handel befindlichen automatischen Blutdruckmessgeräte verwenden die Oszillometrische Messtechnik. Sie messen Schwingungen der Gefäßwände, die durch die Druckschwankungen durch die Pulswelle verursacht werden. Diese Schwingungen werden dann in Blutdruckwerte umgerechnet. Das bedeutet aber auch, dass aufgrund der unterschiedlichen Messmethoden, die absoluten Werte nicht direkt verglichen werden können. Der beim Arzt gemessene Wert kann also durchaus von dem Wert abweichen, den man mit dem automatischen Gerät zu Hause bestimmt. Wichtig ist allerdings der Verlauf. Sind die Werte nur manchmal erhöht oder dauerhaft? Sind sie nur morgens erhöht und fallen dann wieder ab? Diese Informationen sind für den Arzt sehr wichtig. Daher sollten die selbst gemessenen Werte mit Uhrzeit dokumentiert und zum nächsten Arztbesuch mitgenommen werden.

Welches Gerät für wen geeignet ist und was man beim Selbstmessen beachten muss, erfahren Sie im nächsten Teil dieses Beitrags.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann