

Blutdruck selbst messen Teil II

Wenn man sich ein automatisches Blutdruckmessgerät zur Selbstmessung für zu Hause anschaffen möchte, stellt sich zunächst die Frage, ob es ein kleines Messgerät für das Handgelenk sein soll oder ein größeres mit Oberarmmanschette.

Handgelenkmessgeräte sind klein und passen in jedes Reisegepäck. Sie eignen sich also auch sehr gut für die Überwachung des Blutdrucks, wenn man viel unterwegs ist. Allerdings gibt es einige Dinge zu beachten: Ganz wichtig beispielsweise ist, dass die Messung in Herzhöhe erfolgt. Oberarmmanschetten sitzen automatisch in der richtigen Höhe. Handgelenkgeräte müssen dagegen richtig positioniert werden. Dazu stützt man am besten den Ellenbogen des Arms, an dem gemessen wird so mit der anderen Hand ab, dass das Gerät auf Herzhöhe ist.

Patienten, die unter Diabetes oder Arteriosklerose leiden, sollten auf jeden Fall ein Oberarmmessgerät bevorzugen, da bei Ihnen die zur Messung benötigten Druckwellen durch die Arterienverengung am Handgelenk zu schwach sein können, so dass eine exakte Messung nicht möglich ist.

Auch Herzrhythmusstörungen führen bei Handgelenksgeräten oft zu fehlerhaften oder gar keinen Messergebnissen. Auch in diesem Fall empfiehlt sich die Anschaffung eines Oberarmmessgerätes. Dabei sollte man darauf achten, dass das entsprechende Gerät auch für Messungen bei Herzrhythmusstörungen geeignet ist.

Wichtig ist auch, dass die Manschette gut passt. Auf den Manschetten ist jeweils der zulässige Handgelenks- bzw. Oberarmumfang angegeben. Liegt dieser nicht innerhalb des angegebenen Bereichs, sind die Messergebnisse nicht korrekt. Für besonders starke Oberarme gibt es als Zubehör extralange Manschetten.

Wichtig für aussagekräftige Messergebnisse ist nun auch die korrekte Durchführung. Am be-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

sten misst man erst nach einer fünfminütigen Ruhepause. Zu Beginn ermittelt man den geeigneten Arm. Dazu führt man an jedem Arm eine Messung durch und misst weiterhin immer an dem Arm mit den höheren Werten. Die Manschette muss korrekt laut Beschreibung angelegt werden und sich in Herzhöhe befinden. Gemessen wird grundsätzlich im Sitzen, während der Messung sollte man sich nicht bewegen und auch nicht reden. Wenn man am Oberarm misst, so sollte dieser nicht durch enge Pulloverbündchen eingeschnürt sein. Am besten entkleidet man den Oberarm. Der Unterarm soll während der Messung gestreckt und entspannt auf dem Tisch liegen.

Die Aussage einer einzelnen Messung ist immer nur begrenzt. Man sollte daher an mehreren Tagen zwei bis drei Messungen immer zur gleichen Tageszeit durchführen, also z.B. nach dem Aufstehen, am Nachmittag und vor dem Schlafengehen und die Werte in ein Tagebuch notieren, das man zum Arztbesuch mitnimmt, so dass dieser den Verlauf der Blutdruckwerte beurteilen und die Therapie entsprechend anpassen kann.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann