

Blutdruck messen leicht gemacht

Zur Blutdruckmessung gibt es verschiedene Methoden. Der italienische Kinderarzt Riva-Rocci entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts eine Methode, bei der die Armarterie mittels einer Manschette zusammengepresst wurde, bis kein Puls mehr spürbar war. Über ein angeschlossenes Manometer konnte er so den systolischen Blutdruck ermitteln. Deshalb werden noch heute Geräte, die mit einer Manschette nach Riva-Rocci arbeiten mit „RR“ abgekürzt.

Der russische Arzt Korotkoff entwickelte die Methode weiter, indem er die Strömungsgeräusche des Blutes in der Arterie mit dem Stethoskop abhörte. Die Geräusche entstehen, wenn das Blut in der Systole die zuvor abgedrückte Arterie durchströmt und verschwinden, wenn der diastolische Wert erreicht ist.

Die heutigen vollautomatischen Blutdruckmessgeräte arbeiten nach dem oszillometrischen Verfahren. Dabei werden die Schwingungen der gestauten Arterien registriert und daraus Blutdruckwerte errechnet. Wichtig zu wissen ist, dass diese oszillometrisch gemessenen Werte durchaus von denen abweichen können, die der Arzt per Stethoskop misst.

Für die Beurteilung des Blutdrucks ist aber nicht der einzelne Messwert sondern der Durchschnitt über einen längeren Zeitraum ausschlaggebend. Wer selbst misst, sollte einige Grundregeln beachten:

- Vor jeder Messung eine Ruhepause von 5 Minuten einlegen
- Morgens und abends messen und die Werte im Blutdruckpass festhalten



Foto: Blende 8

• Vor der Einnahme blutdruck-
Apotheker Dr. Lutz Engelmann

senkender Tabletten messen

- Stets im Sitzen messen und während der Messung nicht bewegen oder sprechen
- Die Manschette muss immer in Herzhöhe sein. Bei Oberarmmessgeräten ist das automatisch der Fall. Bei Verwendung eines Handgelenkgerätes legt man die Hand, an der sich das Messgerät befindet, auf die gegenüberliegende Schulter.
- Patienten mit Herzrhythmusstörungen, Diabetes oder altersbedingt unelastischen Arterien sollten nur Oberarmgeräte verwenden.

• Die Manschette muss genau passen, sonst entstehen falsche Werte. Sie muss so angelegt werden, dass sie ca. 2,5 cm oberhalb der Ellenbeuge auf dem freigemachten Arm bündig anliegt.

Wir beraten sie gerne und suchen mit Ihnen gemeinsam das passende Gerät aus.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**