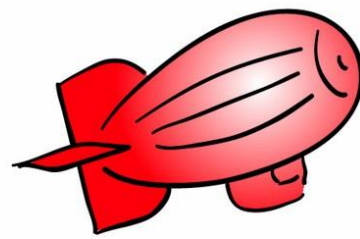




# Luftschiff-Apotheke



## Der Blutdruck ist eine Herzensangelegenheit!

Blutdruckmessgeräte Mindestens 6 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter hohem Blutdruck. Viele wissen nicht einmal was davon, da sie keine typischen Beschwerden verspüren. Genau dies ist aber sehr gefährlich, da unerkannter und damit unbehandelter Bluthochdruck einer der großen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Ein hoher Blutdruck geht in der Regel nicht von selbst wieder zurück, sondern verschlechtert sich ohne Behandlung. Durch die erhöhte Druckbelastung kann es zu einer Überlastung des Herzens(Herzschwäche) und zur Verengung von arteriellen Gefäßen (Hirn-, Herzkranz-Nieren- und Augengefäße) kommen. Wird der erhöhte Blutdruck rechtzeitig erkannt und behandelt, verringert sich das Risiko für obengenannte Erkrankungen erheblich.

## Definition der Hypertonie

### 1. Arterielle Hypertonie

Systolischer Blutdruckwert 140 mm Hg und höher und/oder diastolischer Blutdruckwert 90 mm Hg und höher.

### 2. Grenzwerthypertonie

Systolischer Blutdruckwert zwischen 130 und 140 mm Hg und/oder diastolischer Blutdruckwert zwischen 85 und 90 mm Hg

### 3. Normaler Blutdruck

Systolischer Blutdruckwert unter 120-130 mm Hg und diastolischer Blutdruckwert unter 80-85 mm Hg

## Hypertonieformen

### Primäre Hypertonie

Bei ca. 90 % der Patienten ist die Ursache für den erhöhten Blutdruck nicht bekannt. Meist liegt eine ererbte Veranlagung vor, ferner spielen Faktoren wie Kochsalzsensibilität, stärkerer Alkoholkonsum, Kaliummangel, Fettstoffwechselstörungen, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und psychische Belastungen eine maßgebliche Rolle.

### 2. Sekundäre Hypertonie

In diesem Fall ist der hohe Blutdruck die Folge einer Grunderkrankung wie z.B. Nierenerkrankungen, Herzerkrankungen oder Hormonstörungen. Folgende Maßnahmen kann der Patient zur Verbesserung seiner Krankheit selbst ergreifen:

1. salzarme, ballaststoffreiche Kost mit wenig tierischen Fetten
2. Gewichtsreduktion
3. körperliche Aktivität

4. Reduktion von Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin

5. Abbau von seelischen Belastungen und Streß

### **Niedriger Blutdruck**

Liegt vor, wenn der systolische Blutdruck unter 105 mmHg liegt und der Patient hierbei Beschwerden hat wie Schwindel und Flimmern besonders beim Aufstehen hat.

### **Blutdruckmessung**

Gemessen wird der Blutdruck an Oberarm, Handgelenk oder Zeigefinger mit Hilfe einer Manschette, die an ein Druckmessgerät angeschlossen ist. Übersteigt der Druck in der Manschette den systolischen Druck in den Arterien, kann kein Blut mehr fließen. Wird dann der Druck in der Manschette langsam abgelassen, kann das Blut dann wieder fließen, wenn der Druck in der Arterie höher ist als in der Manschette, dies ist der systolische Blutdruckwert, den man durch beginnende Klopföne hört.

Bei weiteren Verringeren des Druckes in der Manschette kann das Blut bald ungehindert fließen, die Klopföne verschwinden, dies ist dann der diastolische Blutdruckwert. Der Blutdruck kann über ein Stethoskop oder elektronisch über die Auswertung der Schwingungen, die in der Manschette zwischen systolischem und diastolischem Druck auftreten, gemessen werden. Neuere Geräte messen den Blutdruck auch oszillometrisch über Schwingungen der Blutgefäßwände.

### **Blutdruckmessung Messorte**

Sind Oberarm, Handgelenk und Zeigefinger. Da die Dicke der Arterien zu den Fingern hin abnimmt, liefert die Messung am Zeigefinger zu ungenaue Werte und ist daher nicht empfehlenswert. Bei Personen mit Arterienverkalkung, Gefäßveränderungen etc. kann selbst die Handgelenkmessung zu ungenaue Werte ergeben, daher sollte man in diesen Fällen auf ein Oberarmgerät zurückgreifen. Wichtig ist auch, dass immer in Herzhöhe gemessen wird, d.h. bei einem Handgelenkgerät sollte man den Arm während der Messung so halten, dass das Gerät in Herzhöhe ist.

### **Blutdruckmessung Aufpumpmethode**

Bei der halbautomatischen Aufpumpmethode muß der Patient selbst mittels eines Pumpballs den Druck erzeugen, während bei der vollautomatischen Methode das Gerät das übernimmt. Für ältere Menschen ist ein Vollautomat empfehlenswert, um Blutdrucksteigerungen durch Pumparbeit zu vermeiden.

### **Blutdruckmessung Speicher**

Viele Geräte verfügen über einen Speicher, der bei manchen Geräten zur Auswertung auf einen Computer überspielt werden kann.

### **Blutdruckmessung Manschette**

Für die Genauigkeit einer Messung ist auch die Breite der Manschette wichtig. Für sehr dicke Oberarme oder die dünneren von Kindern gibt es spezielle Manschetten.

## **Blutdruckmessung Display**

Speziell bei älteren Menschen sollte das Display große Ziffern haben, die ausreichend lange stehen bleiben. Manche Geräte verfügen auch über ein Blinksignal, das anzeigt, wenn die Normalwerte überschritten sind.