

IHR PERSÖNLICHER BLUTDRUCKPASS

In diesem Blutdruck-Pass können Sie täglich Ihre Blutdruckwerte und Pulswerte eintragen.

Besprechen Sie die Werte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

Wenn der höhere Wert von diesen 30 Messungen öfter als sieben Mal den Wert 135 mmHg überschreitet, gibt es Handlungsbedarf.

Datum	bis 135/85 mmHg	über 135/85 mmHg	Puls	Datum	bis 135/85 mmHg	über 135/85 mmHg	Puls
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			

Wenn nur ein Wert von vielen hoch ist, sollten Sie in der nächsten halben Stunde noch 3 Mal messen. Sind auch die Folgemessungen hoch, dann mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt Kontakt aufnehmen.

Impressum: Herausgeberin und Medieninhaberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35 – 43, 1200 Wien. Telefon: +43 1 4000 76905, Fax: +43 1 4000 99 76905, E-Mail: office@wig.or.at, Web: www.wig.or.at. Für den Inhalt verantwortlich: Univ.-Prof. Dr. Dieter Magometschnigg, Institut für Hypertoniker
Foto: shutterstock.com©StockPhotosArt, Stand: August 2014



BLUTDRUCK-SELBSTMESSUNG WORAUF SIE ACHTEN MÜSSEN

WARUM REGELMÄSSIG BLUTDRUCK MESSEN?

Ein im richtigen Bereich regulierter Blutdruck ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Regelmäßiges Blutdruckmessen liefert Ihnen wichtige Informationen dazu.

Blutdruck ist jener Druck, den das Blut auf die Wände der Blutgefäße ausübt.

Die **Blutgefäße** sind ein weit verzweigtes Kanal-System, das für die Versorgung aller Organe im Körper zuständig ist. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut wird durch die Arterien zu den Organen gepumpt und fließt durch die Venen wieder zum Herz zurück. Um den Körper bis in die entlegensten Winkel gut versorgen zu können, muss ein bestimmter Druck in den Gefäßen vorherrschen.

Was Sie selbst noch tun können

- **Bewegen** Sie sich regelmäßig.
- Bauen Sie bestehendes Übergewicht ab und versuchen Sie, ihr Normalgewicht zu halten.
- Vollkornprodukte, Kartoffeln, Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte, magere Fleischsorten und ein bis zwei Mal pro Woche Fisch – ausgewogene **Ernährung** ist wichtig.
- Lassen Sie regelmäßig auch Blutfettwerte und Blutzucker kontrollieren.
- Salz so wenig wie möglich, Alkohol nur in Maßen.
- Tabak meiden – aktiv oder passiv.
- Denken Sie an Ihre **Seelische Gesundheit** und lernen Sie, mit Stress umzugehen. Er strapaziert nicht nur die Nerven, sondern treibt auch den Blutdruck in die Höhe.

Mehr Information dazu in unseren Themenbroschüren – Download unter www.wig.or.at



BLUTDRUCKVARIABILITÄT – DER BLUTDRUCK SCHWANKT

Weil die Blutdruckwerte in einem breiten Bereich schwanken, hat der Einzelwert wenig Aussagekraft. Für die Einschätzung Ihrer Blutdruckverteilung sind mindestens 30 Messungen in einem kurzen Zeitraum notwendig. **Das heißt: 15 Tage lang, 2 Mal pro Tag messen.**

Wichtig für die Selbstmessung

- Messungen sollten in **körperlicher und geistiger Ruhe** erfolgen.
- Schweigend und **im Sitzen** messen.
- **Vor der Einnahme** von Medikamenten messen.
- Die Messmanschetten sollen **satt aufliegen**.
- Messpunkt in **Höhe des Herzens**.

- Bei **Handgelenksgeräten** soll immer in **gleicher Höhe** gemessen werden (mit gebeugtem Arm auf Herz-Höhe).

- Der Schlauch, der von der Oberarmmanschette weggeführt, sollte **über der Armarterie** (zwischen den Beuge- und Streckmuskeln) an der Kleinfingerseite liegen.

Orientierung: Blutdruckwerte

Sind die meisten Messwerte (90%) im Bereich von ...

... dann

... und Sie sollten

100 – 140 mmHg ... ist Ihre Druckregulation normal

... sich freuen 😊

120 - 160 mmHg ... haben Sie sehr wahrscheinlich Bluthochdruck

... Ihren Blutdruck zumindest zwei Mal täglich messen und mit 30 Werten Ihre Ärztin / Ihren Arzt aufsuchen

130 – 170 mmHg und mehr ... haben Sie Bluthochdruck

... umgehend mit einer Ärztin/einem Arzt in Kontakt treten

Wenn mehrere Messwerte über 200 mmHg betragen, suchen Sie am besten noch am gleichen Tag Ihre/n Ärztin/Arzt auf.

- Auch niedriger Blutdruck muss beachtet werden. Obere Werte unter 95 mmHg können durch Herzerkrankungen verursacht sein und sollten mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.