

Richtig messen

Blutdruckmessungen sind essentieller Bestandteil einer effektiven Hypertonie-Therapie. Um Messfehler zu vermeiden, müssen bestimmte **Regeln** eingehalten werden.

Von einem Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man, wenn die Blutdruckwerte wiederholt oder ständig mindestens 140/90 mm Hg betragen oder darüber liegen. Als normal gilt ein Wert unter 130/85 mm Hg und als optimal werden Werte unter 120/80 mm Hg angesehen. Da der Blutdruck zu verschiedenen Zeiten und an unterschiedlichen Tagen Schwankungen unterliegt, sind zur Diagnosestellung einer Hypertonie über einen längeren

Zeitraum hinweg mehrere Blutdruckmessungen über den Tag verteilt notwendig.

Schwerwiegende Folgeschäden Ein zu hoher Blutdruck tut nicht weh und macht anfangs auch noch keine Beschwerden. Oftmals werden zu hohe Werte zufällig bei einer Routineuntersuchung beim Arzt entdeckt. Dennoch ist Bluthochdruck eine ernst zu nehmende Erkrankung, denn unbehandelt tragen die Patienten ein hohes Risiko für assoziierte

Folgekrankheiten. Dazu gehören vor allem Schlaganfall, Herzinfarkt, Arterienverkalkung, Durchblutungsstörungen, Herzmuskelschwäche, Nierenfunktionsstörungen, Herz- und Nierenversagen.

Blutdruckmessungen sind unerlässlich Mit einer konsequenten Therapie lassen sich gravierende Folgeschäden vermeiden. Essentieller Bestandteil beim Management der Hypertonie sind Blutdruckmessungen. Dabei ergibt sich

ein umfassender Überblick über das Blutdruckverhalten des Patienten, sowohl durch gelegentliche Messungen in der Arztpraxis oder in der Apotheke als auch durch regelmäßiges selbstständiges Messen des Patienten zu Hause. Ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessungen vervollständigen das Bild. Dabei können die vom Betroffenen selbst ermittelten Werte von den Praxiswerten abweichen. Vergleichsuntersuchungen zeigen, dass Praxiswerte von 140/90 mm Hg einem Blutdruck



© Sergej Petrakov / www.iStockphoto.com

von 135/85 mm Hg bei der Selbstmessung entsprechen.

Blutdruckselbstmessungen optimieren Therapieerfolg

Internationale Hochdruckgesellschaften empfehlen, den Patienten durch Blutdruckselbstmessungen in die Behandlung der Hypertonie mit einzubeziehen, da diese die Compliance erhöhen und zum besseren Erfolg der Therapie beitragen. Selbstmessungen helfen zudem, die Diagnose einer Hypertonie zu sichern, denn sie haben in der Regel eine höhere Aussagekraft als die vom Arzt gemessenen Werte. Effekte wie der „Weißkittel-Bluthochdruck“, bei dem bei der Messung in der Praxis oder Apotheke durch Aufregung des Patienten zu hohe Werte ermittelt werden, können durch regelmäßige Messungen zu Hause vermieden werden. Andererseits kann auch eine maskierte Hypertonie, bei der die Praxismessung normale Werte liefert, die Selbstmessung jedoch einen erhöhten Blutdruck feststellt, aufgedeckt und einer adäquaten Therapie zugeführt werden.

Blutdruckmessen will gelernt sein

Um Messfehler zu vermeiden, müssen die Patienten in die Selbstmessung des Blutdrucks eingewiesen werden. Nur eine korrekte Messtechnik liefert zuverlässige Werte, die der Arzt für die Blutdruckeinstellung verwerten kann. Folgende Regeln sollte der Patient beachten, die gleichen Prinzipien gelten auch bei der Blutdruckermittlung in der Apotheke.

Für ein aussagekräftiges Blutdruckprofil müssen zwei bis drei Messungen über den Tag hinweg jeweils zur gleichen Zeit erfolgen, wobei eine Messung bereits morgens vor Einnahme der blutdrucksenkenden Medi-

kamente sinnvoll ist. Gemessen wird im Sitzen und immer am gleichen Arm. Dabei wird der Arm mit dem höheren Blutdruckwert genommen. Vorher sollte der Patient eine Ruhephase von einigen Minuten einhalten und auch während der Messung darf weder gesprochen noch sich bewegt werden. Die Blutdruckmanschette wird auf Herzhöhe angelegt. Bei der Verwendung eines Handgelenkmessgerätes muss das Handgelenk bei der Messung in Herzhöhe gehalten werden. Die Manschettengröße ist dem Oberarmumfang anzupassen. Im Regelfall wird eine Standardmanschette verwendet. Für dickere oder dünnere Arme stehen auch größere und kleinere Manschetten zur Verfügung. Eine zweite Messung kann nach einer kurzen Wartezeit von etwa zwei Minuten erfolgen.

Geeignete Geräte verwenden

Da die Messgenauigkeit der Geräte erheblich variiert, sollten nur validierte Blutdruckmessgeräte zur Selbstmessung eingesetzt werden. Diese Geräte sind mit der CE (Conformity Europe) Kennzeichnung oder mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® ausgestattet und erlauben zuverlässige Werte. Oberarmmessgeräte gelten nach wie vor als die genauesten und sind in der Regel auch bei Herzrhythmusstörungen den Handgelenkgeräten vorzuziehen.

Tipp Geben Sie Ihrem Patienten einen Blutdruck-Pass mit. Darin können alle ermittelten Blutdruckwerte eingetragen werden, sodass der Arzt ein übersichtliches und zuverlässiges Bild über das Blutdruckverhalten des Patienten erhält. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*