

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Blutdruckselbstmessung (BDSM)

Tipps zur Selbstmessung

Üblicherweise wird Ihr Blutdruck bei uns in der Praxis gemessen. Oft ergeben diese Messungen jedoch kein genaues Bild der eigentlichen Blutdruckwerte. Wenn Sie an Bluthochdruck leiden oder einen Bluthochdruck vermuten, empfehlen wir Ihnen die Blutdruckselbstmessung (BDSM), da sie einen erheblichen Informationszuwachs für therapeutische und prognostische Fragestellungen liefert. Die frei käuflichen vollautomatischen Blutdruckmessgeräte für den Oberarm oder das Handgelenk sind in der Bedienung denkbar einfach.

Zur richtigen BDSM sind jedoch einige wichtige Regeln einzuhalten, um verlässliche Werte zu erzielen.

1. Wir empfehlen die Messung mit einem Oberarm-Manschetten-Gerät, womit sicher gewährleistet ist, dass sich der Messpunkt des Gerätes auf Herzhöhe befindet.
2. Wir raten zum Kauf eines Gerätes mit dem Prüfsiegel der Hochdruckliga (www.hochdruckliga.de).
3. Messen Sie stets im Sitzen, nach 5 Minuten Ruhe und nicht nach dem Essen. Messen Sie immer am selben Arm, nämlich an dem Arm an dem die Blutdruckmessung den höchsten Wert ergibt. Den Arm legen Sie dabei bitte leicht angewinkelt auf einen Tisch, die Blutdruckmanschette wird dann luftleer 2,5 cm oberhalb der Ellenbeuge angelegt. Der elektronische Messfühler sollte an der Arminnenseite liegen. Die Oberarmmanschettenbreite muss zum Oberarmumfang passen. Die üblichen vollautomatischen Geräte steuern den Pump- und Ablassvorgang selbständig nach Knopfdruck.
4. Notieren Sie die Blutdruckwerte in Ihren Blutdruckpass (mit Datum und Uhrzeit). Sie sollten zweimal im Minutenabstand messen. Der zweite (meist niedrigere Wert) sollte aufgeschrieben werden. Bei unregelmäßigen Herzschlägen sollten sie dreimal im Minutenabstand messen. In diesem Fall ist der Durchschnitt zu notieren.
5. Messen Sie morgens (6-8 Uhr) und abends (18-20 Uhr), immer vor der Medikamenteneinnahme.
6. Am Anfang sollten Sie täglich morgens und abends für ca. 10 Tage messen. Für Langzeit-Beobachtungen - falls Sie Medikamente gegen Bluthochdruck einnehmen –sollten Sie beispielsweise für eine Woche (morgens und abends) alle 3 Monate messen.
7. Zielwerte: Ihr durchschnittlicher Blutdruck in der BDSM sollte unter 135/85 mm Hg liegen (altersunabhängig bis 80 Jahre). Sind sie Diabetiker sollte er 130/80 mm Hg nicht überschreiten. Bei Nierenschwäche sollten Ihre Werte unter 125/75 mm Hg liegen.
8. Es gilt: 75% aller Messwerte sollten 135/85 nicht überschreiten, 25% dürfen etwas darüber liegen. Sind von ca. 30 selbstgemessenen Blutdruckwerten 7 oberhalb des Zielbereiches sollte eine Überprüfung der medikamentösen Therapie erfolgen.

Viel Erfolg wünscht

Das Praxisteam Lux