

Worauf müssen Sie beim Blutdruckmessen achten?

Eine kurze Blutdruckerklärung

Damit nähr- und sauerstoffreiches Blut pro Herzschlag bis in jeden Winkel des Organismus gepresst wird, ist ein ausreichender Druck in den Gefäßen notwendig. Dieser Blutdruck schwankt kontinuierlich: Wenn sich das Herz zusammenzieht und dabei das Blut fest in die Arterien pumpt, erreicht der Druck seinen Oberwert, der als systolischer Druck/Wert bezeichnet wird. Danach erschlafft das Herz kurzzeitig, um sich mit neuem Blut zu füllen. In dieser Phase sinkt der Blutdruck bis zu einem Unterwert - dem diastolischen Druck/Wert - ab. Diese beiden Druckwerte lassen sich „hören“ bzw. in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) am Blutdruckmessgerät ablesen und werden in einer Zahlenkombination ausgedrückt: 125 zu 80. Das ist ein gesunder Wert!

Entscheidende Faktoren auf dem Weg zu einem tieferen Blutdruck

- Runter mit dem Übergewicht, viel bewegen und ausgewogen ernähren
- Schluss mit Nikotin, das die Blutgefäße verengt und den Druck erhöht
- Stress abbauen - und damit zugleich gefäßbelastendes Adrenalin
- Weniger Kochsalz, das das Blutvolumen erhöht und den Blutdruck steigert

Welches Blutdruckmessgerät ist für mich geeignet?

Ob für Sie ein Handgelenk- oder Oberarmgerät in Frage kommt, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Klinische Untersuchungen haben bewiesen, dass die Messgenauigkeit der beiden Messorte als gleichwertig einzustufen ist.

Zu beachten ist jedoch, dass nicht jede Person gleichermassen für die Handgelenkmessung geeignet ist. So können z.B. tiefliegende oder veränderte Handgelenk-Arterien die Messung erschweren und falsche Werte liefern. Für Diabetiker oder Personen mit zurückliegendem Herz- oder Schlaganfall empfehlen wir generell, die Messung am Oberarm durchzuführen.

Was ist bei der Messung am Handgelenk zu beachten?

Der Vorteil der Handgelenk-Blutdruckmessung ist die einfache Handhabung. Die Messung ist jederzeit möglich, ohne dass die Kleidung hinderlich ist. Sehr wichtig bei der Handgelenkmessung ist die Ausrichtung der Manschette auf Herzhöhe (Oberarmniveau), da sonst falsch hohe Werte (Manschette zu tief) oder falsch niedrige Werte (Manschette zu hoch) gemessen werden. Zur Vermeidung dieser Gefahr bietet OMRON spezielle Geräte mit Positionierungssensor an (R6 und R7), die den Anwender in die ideale Armhaltung dirigieren. Weiterhin sehr wichtig für die Handgelenkmessung ist die individuelle Eignung einer Person für diese Methode. Das beratende Personal sollte durch Vergleichsmessungen zum Oberarm feststellen, dass eine Abweichung von 10% nicht überschritten wird. Allgemein gilt: der Druckwert am Oberarm ist immer höher als am Handgelenk. Eine Abweichung dieser 2 Werte von bis zu 15% ist durchaus möglich und normal. Dies ist physiologisch bedingt und hat im Regelfall nichts mit der Genauigkeit des Handgelenk-Blutdruckmessgerätes zu tun.

Soll die Blutdruckmessung am linken oder am rechten Arm durchgeführt werden?

Wurde durch eine Vergleichsmessung an beiden Armen ein Messunterschied von mehr als 10 mmHg festgestellt, so gelten die höheren Werte, und die Messung sollte stets am „höheren“ Arm erfolgen.

Den Blutdruck kontrollieren

Die regelmäßige Selbstkontrolle mit einem eigenen Blutdruckmessgerät ist grundsätzlich für alle Menschen sinnvoll. Man fühlt sich sicherer, hat den Überblick und kann dem Arzt konkrete Informationen bieten. Die gebräuchlichsten Messmethoden für die Anwendung zu Hause stellt die oszillometrische (halbautomatische und automatische Geräte) Methode dar. Bitte beachten Sie, dass sich der Blutdruck sowohl im Tageszyklus als auch mit zunehmendem Alter verändert.

Vorbereitungen der Messung

Bitte stellen Sie sicher, dass der Umfang Ihres Armes oder ihres Handgelenkes innerhalb des Bereichs liegt, der auf der Manschette angegeben ist.

- Passen Sie die Manschette an, wie im Handbuch erklärt wird
- Legen Sie die Manschette an und ziehen Sie sie fest, aber nicht so fest, dass sie unbequem ist
- Stellen Sie bei Oberarm-Messgerät sicher, dass Sie den Blutfluss nicht behindern, indem sie den Ärmel zu fest nach oben schieben. Dünne Kleidungsstücke am Arm beeinflussen die Genauigkeit nicht
- Stellen Sie bei Handgelenk-Messgerät sicher, dass das Handgelenk auf der Höhe des Herzens liegt! Ein Höhenunterschied von 15 cm würde einen Messfehler von rund 10 mmHg ergeben!

Ideale Messbedingungen

Sie sollten Ihren Blutdruck in vergleichbaren Lebenssituationen und unter entspannten und ruhigen Bedingungen zur selben Tageszeit messen, z.B. jeden Morgen vor dem Frühstück, am Abend ungefähr eine Stunde nach dem Abendessen.

- Führen Sie die Messung durch, während Sie in einer ruhigen Umgebung sitzen
- Vermeiden Sie unmittelbar vor der Messung Essen und Rauchen ebenso wie jede Art von Anstrengung
- Ruhen Sie sich einige Minuten vor der Messung aus

Während der Messung

- Vermeiden Sie jede Art der Bewegung
- Betätigen Sie keinen der Muskeln im Messarm
- Atmen Sie normal und sprechen Sie nicht

Wenn Sie mehrere aufeinander folgende Messungen vornehmen wollen, sollten Sie zwischen zwei Messungen mindestens 1 Minute warten. Lockern Sie die Manschette während dieser Wartezeit, um einen normalen Blutfluss zu ermöglichen.

Tipps zum sicheren Blutdruckmessen

- Nur ein klinisch validiertes Blutdruckmessgerät verwenden
- Auf die passende Manschettengröße achten
- Möglichst 30 Minuten vor der Messung nicht trinken und essen
- Mindestens 5 Minuten vor einer Messung bewusst entspannen
- Bei der Messung bequem aber aufrecht sitzen
- Während des Messens ruhig atmen, nicht bewegen und nicht sprechen
- Zur besseren Vergleichbarkeit möglichst immer zur gleichen Zeit und mit gleichem Gerät messen
- Die Werte für Verlaufskontrolle und Arztgespräch notieren