



Pressestatement

Wie messen? Dos and Don'ts der Blutdruckmessung

**Prof. Dr. med. Bernd Sanner, Wuppertal,
Mitglied des Vorstands der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention**

Weltweit wird am 17. Mai 2018 auf die Bedeutung des Bluthochdrucks hingewiesen. Rund die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte könnte mit einem gut eingestellten Blutdruck verhindert werden. Der Welt Hypertonie Tag in Deutschland steht dieses Jahr unter dem Motto „Blutdruck messen, aber richtig!“ und möchte vermitteln, wie wichtig die Blutdruckselbstmessung ist - und wie die Blutdruckmessung korrekt durchgeführt wird. Man könnte meinen, dass heutzutage die Blutdruckmessung mit modernen, vollautomatischen Blutdruckmessgeräten kein Problem darstellt, aber auch da gibt es "Fallstricke".

Was ist zu beachten?

Vor der Messung zur Ruhe kommen!

Eine typische Fehlerquelle ist, dass die Blutdruckmessung nicht in Ruhe durchgeführt wird. Man sollte sich vor der Blutdruckmessung hinsetzen und fünf Minuten lang entspannen. Dabei soll man auch nicht telefonieren, Nachrichten tippen, fernsehen oder sich anderweitig beschäftigen. Erst dann wird die Manschette des Messgeräts angelegt. Außerdem sollten körperliche oder seelische Belastungen rund 30 Minuten vor dem Messen vermieden werden. Wer beispielsweise gerade in den fünften Stock hochgelaufen ist oder einen Alptraum hatte, sollte vor der Blutdruckmessung erst einmal eine halbe Stunde vergehen lassen, bevor er die Messung durchführt.

Manschette muss auf Herzhöhe sitzen!

Während der Messung sitzt der Patient entspannt angelehnt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt. Bei Oberarmmanschetten ist das fast automatisch der Fall. Bei Handgelenksmanschetten empfiehlt es sich, ein Kissen auf einen Tisch zu legen. Der Unterarm wird dabei so darauf gelagert, dass die Handgelenksmanschette auf Herzhöhe zu liegen kommt.

Wichtig ist auch, dass die Manschette nicht zu fest oder zu locker angelegt wird. Bei einer Oberarmmanschette sollten zwei Finger breit unter die Manschette passen, sonst werden falsche Werte angezeigt.

Die richtige Durchführung der Messung

Während der Messung sollte man sich nicht bewegen und nicht sprechen. Es wird empfohlen, immer zweimal hintereinander im Abstand von einer Minute zu messen. Der zweite (meist niedrigere) Messwert sollte dann notiert werden, beispielsweise in einem Blutdruckpass der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®. Bei unregelmäßigen Herzschlägen (Arrhythmien bzw. Vorhofflimmern) dreimal hintereinander im Minutenabstand messen und den Mittelwert notieren.

Immer zur gleichen Zeit messen!

Menschen mit Bluthochdruck sollten täglich Ihren Blutdruck messen - und zwar immer zur gleichen Tageszeit. Erst eine solche standardisierte Messung macht die Werte vergleichbar. Patienten, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten die Messung morgens vor der Tabletteneinnahme durchführen.



Das richtige Messgerät

Viele im Handel erhältliche Blutdruckmessgeräte liefern unzuverlässige Werte. Die Deutsche Hochdruckliga DHL® prüft neue Blutdruckmessgeräte und verleiht ein Prüfsiegel für deren Messgenauigkeit. Messgeräte mit diesem Prüfsiegel gewährleisten eine verlässliche Messung.

Praxistipp: Wird bei einem Patienten erstmals vom Arzt Bluthochdruck diagnostiziert, übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Anschaffung eines Blutdruckmessgeräts!

Die Selbstmessung ist wichtig!

Misst der Arzt den Blutdruck in der Praxis, sind die Werte oft höher, als wenn der Patient diese zu Hause selbst überprüft. Das kann an der Nervosität liegen, die viele Patienten beim Arztbesuch haben. Dieses Phänomen wird in Anspielung an den weißen Arztkittel auch als „Weißkitteleffekt“ bezeichnet. Es kommt aber auch vor, dass der Praxisblutdruck unter den tatsächlichen Werten liegt. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn der Arztbesuch beim Entspannen vom stressigen häuslichen Umfeld hilft. Dieser Effekt wird auch „maskierte Hypertonie“ genannt. Ohne die häusliche Messung bleiben dann die zu hohen Werte unentdeckt. Daher ist es wichtig, dass Betroffene auch zu Hause ihren Blutdruck messen.

Detailliertere Informationen zur Durchführung der Blutdruckmessung findet man in der Broschüre *„Blutdruckmessen, aber richtig!“* der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®.

Bedeutung der Langzeitmessung (24-Stunden-Blutdruckmessung)

Die Blutdruckselbstmessung ist die beste Methode für die Überwachung der Therapie („Monitoring“) von Hypertonikern sowie für die sporadische Kontrollmessung bei bislang gesunden Menschen. Liegen die Werte bei einer solchen sporadischen Blutdruckkontrolle bei 135/85 mm Hg oder höher, sollte der Gang zum Hausarzt erfolgen. Dieser wird dann weitere Messungen durchführen, häufig auch eine 24-Stunden-Blutdruckmessung. Dabei wird dem Patienten in der Arztpraxis eine Blutdruckmanschette angelegt, die mit einem kleinen tragbaren Gerät verbunden ist. 24 Stunden lang, auch nachts, misst das Gerät automatisch in regelmäßigen Abständen (15 bis 30 Minuten) den Blutdruck „unter Alltagsbedingungen“ und speichert sie, so dass der Arzt den Verlauf auswerten kann. Die 24-Stunden Messung erkennt auch eine maskierte Hypertonie (normale Blutdruckwerte beim Arzt, erhöhte Werte zu Hause). Gerade diese Form des Bluthochdrucks ist besonders gefährlich: Jüngst zeigte eine spanische Studie [1], dass sie mit einer deutlich höheren Gesamtmortalität (HR 2,83) assoziiert ist als eine permanente Hypertonie (HR 1,8). Ein weiteres Ergebnis dieser Studie war, dass die 24-Stunden-Messung verlässlicher Patienten erkennt, die ein erhöhtes Risiko haben, an Folgen des Bluthochdrucks zu versterben und daher eine besonders strikte Blutdruckeinstellung benötigen.

„Die 24-Stunden-Blutdruckmessung ist deutlich aussagekräftiger als eine einzelne Blutdruckmessung beim Arzt. Die Deutsche Hochdruckliga spricht sich dafür aus, dass möglichst bei allen Patienten mit Bluthochdruck, insbesondere bei unzureichender Blutdrucksenkung und schlechter Therapieverträglichkeit, einmal jährlich eine 24-Stunden-Blutdruckmessung durchgeführt wird.“



[1] Banegas JR, Ruilope LM, de la Sierra A et al. Relationship between Clinic and Ambulatory Blood-Pressure Measurements and Mortality. NEJM 2018 Apr; 378(16): 1509-20

Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers

Jakobstraße 38

99423 Weimar

albers@albersconcept.de

Telefon: 03643/ 776423

Mobile: 0174/ 2165629