



APOTHEKEN Umschau

15. Juli 2008 B

plus
tv
Programm

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



Wie gesund ist
unsere
Umwelt?



Messgeräte

So überwachen
Sie Ihr Risiko zu
Hause



Therapie

Strom
in der
Medizin



Kosmetik

Thalasso –
Wohlbefinden
aus dem Meer

Alle Werte unter Kontrolle

Messgeräte Für Herzpatienten, Diabetiker und Asthmatiker gilt: Wer die Risikofaktoren im Auge behält, kann mit der Krankheit besser umgehen. Therapien haben mehr Erfolg, und die Lebenserwartung steigt

1. Blutdruck

Die Zahlen sprechen für sich: 20 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck. Da die Erkrankung keine Schmerzen verursacht, wissen nur zwölf Millionen von ihrem Leiden. Sechs Millionen lassen sich ärztlich behandeln – doch nur bei zwei Millionen Patienten ist der Blutdruck richtig eingestellt.

„Dabei wissen wir, dass eine Blutdrucksenkung das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich verringert“, sagt Professor Bernd Sanner, Chefarzt des Bethesda-Krankenhauses in Wuppertal und Sprecher der Sektion Hochdruckdiagnostik der Deutschen Hochdruckliga. So könne eine Senkung des oberen Blutdruckwerts um nur 5 mmHg – so heißt die traditionelle Maßeinheit – die Sterblichkeit an Schlaganfall bereits um 13 Prozent vermindern.

In Herzhöhe messen

Das zeigt, wie wichtig die Kontrolle des Blutdrucks ist. Für das Messen daheim gelten allerdings besondere Richtwerte. Bestimmt der Arzt den Blutdruck, liegen Werte bis maximal 139/89 noch im Normalbereich. Bei der Selbstkontrolle gelten dagegen bereits Werte ab 135/85 als erhöht. Der Grund: Patienten sind beim Arzt nervöser – das treibt ihren Blutdruck in die Höhe.

Beim Arzt verläuft die Messung so: Etwa zwei Finger breit über der Ellenbeuge wird die Manschette angelegt und so lange aufgepumpt, bis kein Blut mehr

durch die Arterie fließt. Beim Ablassen der Luft werden Strömungsgeräusche ermittelt. Der erste hörbare Ton tritt beim oberen, systolischen Wert auf. Er zeigt an, dass wieder Blut durch die Arterie strömt. Wenn die Geräusche verschwinden, wird der untere, diastolische Wert bestimmt. Ab jetzt fließt das Blut wieder ungestört.

Für das Messen zu Hause eignen sich vollautomatische Oberarm- oder Handgelenksgeräte, die Druckschwankungen ermitteln. „Die Oberarmmessung liefert zuverlässigere Werte“, sagt Sanner. Bei der störungsanfälligeren Handgelenksmessung empfiehlt es sich, den Ellbo-

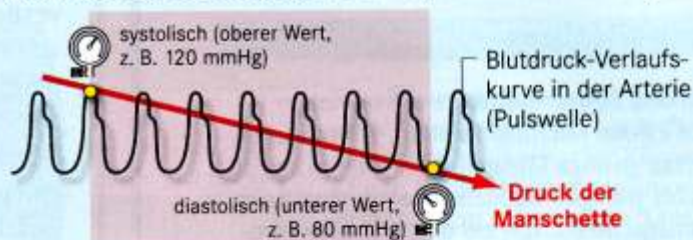
gen abzustützen und so abzuwinkeln, dass sich die Manschette in Herzhöhe befindet. Für beide Messarten gilt: je näher am Herzen, desto genauer die Werte.

So messen Sie richtig:

- Die ersten Male an beiden Armen, dann immer nur am Arm mit dem höheren Wert messen.
- Vor der Messung fünf Minuten entspannen; stets im Sitzen messen.
- Den Blutdruck stets zur gleichen Tageszeit und vor der Einnahme von Medikamenten kontrollieren. ▶

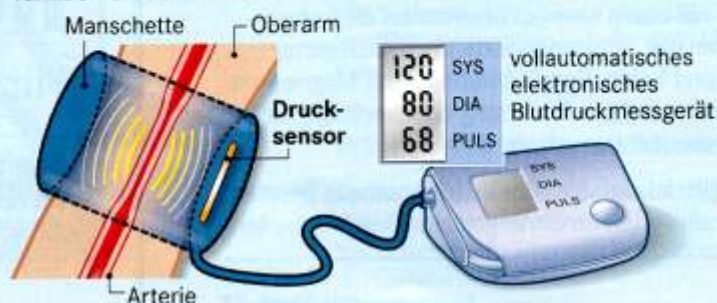
So funktioniert das Blutdruckmessen

Messung der Strömungsgeräusche (Korotkoff-Methode)



Messung der Druckschwankungen (oszillometrische Methode)

Ein Drucksensor misst den Blutfluss. Der Computer errechnet aus den Daten die Blutdruckwerte. Das Aufpumpen und Ablassen funktioniert automatisch.



Zuverlässige Kontrolle:
Um genaue Werte zu erhalten,
muss die Manschette möglichst
nahe am Herzen sitzen