



Bluthochdruck regelmäßig kontrollieren

Die Blutdruckwerte sind bei Menschen niemals konstant – auch nicht bei einem völlig Gesunden. Sie verändern sich bei körperlicher Anstrengung, bei Stress und sogar mit den Tageszeiten. Der Blutdruck ist während der Ruhephase des Körpers nachts am niedrigsten und morgens nach dem Aufstehen, wenn das Kreislaufsystem wieder auf Hochtouren gebracht wird, am höchsten. Bluthochdruck (Hypertonie) wird deshalb erst nach wiederholten Blutdruckmessungen diagnostiziert. Weiterführende Untersuchungen dienen dazu, organisch bedingte Hypertonie-Formen und Organschäden auszuschließen.

Blutdruckmessung

- * Bei der Messung des Blutdrucks wird in der Regel eine aufblasbare Gummimanschette oberhalb der Ellenbeuge angelegt, die mit einem Messgerät verbunden ist.
- * Die Werte werden in der Maßeinheit "mm/Hg", d. h. in mm Quecksilbersäule, angegeben.
- * Unterscheiden sich die Werte beim rechten und linken Arm - was auch bei gesunden Menschen vorkommen kann - wird grundsätzlich der höhere Wert notiert und künftig ausschließlich an dem betreffenden Arm gemessen. Deutliche Unterschiede zwischen den beiden Armen von über 20 mm/Hg bei wiederholten Messungen bedürfen der Abklärung beim Arzt, da eine Gefäßverengung die Ursache sein kann.
- * Die exakteste Auskunft ergibt die 24-Stunden-Blutdruckmessung. Dabei wird ein tragbarer und am Körper zu befestigender Mess-Computer eingesetzt, der in regelmäßigen Abständen (und auch während der Nachtzeit) die Blutdruckwerte ermittelt und speichert. Es ergibt sich damit ein zuverlässiges 24-Stunden-Profil, das dem Arzt wichtige Informationen über das Blutdruckverhalten unter alltäglichen Belastungssituationen sowie während der Schlafphasen liefert.
- * Auch wenn ein erhöhter Blutdruck bekannt ist und Medikamente zur Blutdrucksenkung eingenommen werden ist eine regelmäßige Blutdruckmessung nötig.

Arztgespräch

- * Um eine sichere Diagnose geben zu können, erfragt der Arzt im Verlauf des Patientengesprächs auch eventuell vorliegende Fälle von Bluthochdruck und Herzerkrankungen innerhalb der Familie.
- * Außerdem fließen folgende Aspekte in die Diagnose ein:
 - * Wie hoch waren früher gemessene Blutdruckwerte?
 - * Sind Vorerkrankungen bekannt (Erkrankungen der Herzgefäße, Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus etc.)?
 - * Welche Medikamente werden eingenommen?

- * Besteht Übergewicht? Wie gestaltet sich die Ernährung? Werden Genussmittel wie Nikotin, Alkohol, Kaffee oder Lakritze in regelmäßig oder in größeren Mengen konsumiert?
- * Ist der Cholesterinspiegel erhöht?
- * Besteht ständiger negativer Stress?
- * Bei Frauen: Kam es während Schwangerschaften zu Blutdruckanstiegen?
- * Im Verlauf der weiteren körperlichen Untersuchung werden Herz, Hals und Lungen abgehört sowie die Nieren und der Augenhintergrund untersucht.

Zusätzliche Untersuchungen

- * Im Labor werden Blut und Urin untersucht um mögliche Ursachen und Komplikationen abzuklären.
- * Um organisch bedingte Hypertonie-Formen auszuschließen bzw. nachzuweisen, sind u. a. noch folgende Untersuchungen erforderlich:
 - * EKG und Belastungs-EKG
 - * Echokardiographie (Ultraschall am Herz)
 - * Ultraschalluntersuchung des Unterleibs und der Nierenarterien

Um Bluthochdruck sicher diagnostizieren zu können, sind wiederholte Blutdruckmessungen an verschiedenen Tagen und möglichst zu unterschiedlichen Tageszeiten notwendig. Ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessungen oder Selbstmessungen, deren Werte jeweils unter genauer Angabe der Uhrzeit notiert werden, ein ausführliches Patientengespräch sowie genaue körperliche Untersuchungen erhöhen für den Arzt die Sicherheit der Diagnose.

Stand 08.2010

Dokument Information



Datum validiert: **13.04.11**

Copyright © 2010 Merck Sharp & Dohme Corp., eine Tochtergesellschaft der Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A