

Blutdruckwerte

Einteilung nach WHO

oberer Wert	unterer Wert
Systolischer Blutdruck in mmHg	Diastolischer Blutdruck in mmHg
optimaler Bluthochdruck unter 120	unter 80
normaler Bluthochdruck unter 130	unter 85
hochnormaler Bluthochdruck 130-139	85-89
leichter Bluthochdruck 140-159	90-99
mittelschwerer Bluthochdruck 160-179	100-109
schwerer Bluthochdruck 180 und mehr	110 und mehr



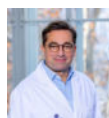
Unser Verein "Meine Herzklappe" möchte mehr Bewusstsein für Herzklappenerkrankungen und deren Risikofaktoren schaffen und somit langfristig die frühzeitige Erkennung und erfolgreiche Behandlung fördern.

Wir wollen die Lebensqualität von Betroffenen und ihren Familien verbessern, u.a. durch persönliche Unterstützung, Informationen und Weiterbildungsangebote sowie durch Vertretung der Interessen von Betroffenen.

Unsere Präsidenten:



Univ. Prof. Dr. Christian Hengstenberg
Leiter der klinischen Abteilung Kardiologie an der Universitätsklinik Wien und am Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien (AKH) und Präsident.



Univ. Prof. Dr. Raphael Rosenhek
Leiter der Ambulanz für erworbene Herzklappenfehler am Allgemeinen Krankenhaus (AKH) Wien und Vizepräsident.



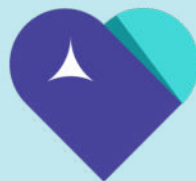
Zur Bestimmung des Blutdrucks werden zwei Werte ermittelt: **Der systolische Blutdruck** bemisst den maximal erzeugten Druck in der Anspannungsphase der linken Herzkammer. **Der diastolische Blutdruck** zeigt den Restdruck an, der in der Entspannungsphase des Herzes vorliegt.

HABEN SIE FRAGEN?

WIR HELFEN IHNEN
GERNE WEITER!

In diesem Folder wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Verein "Meine Herzklappe"

ZVR-Zahl1610469561:

Margaretenstraße 70/1/15
1050 Wien
Österreich

office@meineherzklappe.at

+43 1 505 26 25 72

www.meineherzklappe.at

Blutdruck

so misst man richtig

Warum Blutdruck messen?

Bluthochdruck ist weit verbreitet: Er kann erblich bedingt sein oder von verschiedenen äußeren Einflüssen hervorgerufen werden.

Ein ständig erhöhter Blutdruck kann im Laufe der Zeit zu lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen führen und ist daher ein Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Störungen.

Das Gefährliche an Bluthochdruck ist, dass Beschwerden oftmals nicht sofort auftreten und dieser deshalb häufig unerkant bleibt. Schmerzen oder Symptome treten erst dann auf, wenn schon mögliche Folgeschäden vorliegen. Unbehandelter Bluthochdruck kann zu Schäden an Herz, Gefäßen, Nieren, Gehirn und Augen führen.

Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck! Eine Blutdrucktabelle hilft dabei, den persönlichen Wert im Auge zu behalten. So kann Ihr medizinisches Betreuungsteam Probleme frühzeitig erkennen und Maßnahmen ergreifen. Sie selbst können gegebenenfalls durch kleine Veränderungen der Ernährung und Bewegung Ihren Blutdruck senken!

Bluthochdruck vorbeugen und senken

Täglich eine halbe Stunde Sport reduziert den Blutdruck um bis zu 9 mmHg. Eine ähnliche Wirkung erzielt die Verringerung von Salz in der Nahrung. Alkohol sollte nur mäßig konsumiert, auf Rauchen ganz verzichtet werden. Eine gesunde Ernährung mit viel Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten und wenig Fleisch hält den Blutdruck niedrig.

Mit jedem überschüssigen Kilogramm Körpergewicht, das abgenommen wird, sinkt der Blutdruck um bis zu zwei mmHg. Da auch Stress den Blutdruck nach oben treibt, sollte auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance und ausreichend Schlaf geachtet werden.

Blutdruckmessgeräte sind zwar geeicht, doch nicht jedes misst den Blutdruck wirklich genau. Mit Hilfe von Kontrollmessungen bei Ihrem Hausarzt können Sie sicherstellen, dass Ihr Gerät zuverlässige Werte ermittelt.

Sitzen Sie richtig!

Sitzen Sie mit geradem Rücken auf einem Esszimmerstuhl und nicht auf einem Sofa. Ihre Füße sollten flach auf dem Boden stehen und Ihre Beine sollten nicht gekreuzt sein. Ihr Arm sollte auf einer flachen Oberfläche mit dem Oberarm auf Herzhöhe gestützt werden.

Platzieren Sie die Manschette korrekt!

Überprüfen Sie Manschettengröße und Passform. Stellen Sie sicher, dass der untere Rand der Manschette direkt über der Ellenbogenbeuge platziert wird.

Entspannen Sie sich!

Innerhalb von 30 Minuten vor der Blutdruckmessung nicht rauchen, koffeinhaltige Getränke trinken oder Sport treiben. Entleeren Sie Ihre Blase und sorgen Sie vor den Messungen für mindestens 5 Minuten Ruhe.

Messen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit!

Es ist wichtig, die Messungen jeden Tag zur gleichen Zeit vorzunehmen, z. B. morgens und abends.

Nehmen Sie immer mehrere Messungen vor!

Nehmen Sie bei jeder Messung zwei oder drei Messungen im Abstand von einer Minute vor und zeichnen Sie die Ergebnisse auf.



Messen Sie nicht über Kleidung!



Warten Sie einige Minuten und messen Sie den Blutdruck erneut. Wenn es immer noch hoch ist, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt!