BLUTHOCHDRUCK

UNSERE **TIPPS!**

SO GEHT BLUTDRUCK MESSEN!

DIE 10 GRÖSSTEN FEHLER BEIM BLUTDRUCK MESSEN!

1. Sie hatten vor der Messung keine mindestens fünf Minuten währende Ruhephase.
2. Sie haben vor der Messung Kaffee, Schwarztee oder Alkohol getrunken oder geraucht.
3. Sie reden oder bewegen sich während der Messung.
4. Sie sind während der Messung sehr aufgeregt.
5. Sie führen die Messung nach der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente durch.
6. Die Manschette befindet sich nicht auf Herzhöhe.
7. Die Manschette sitzt zu Beginn der Messung zu locker.
8. Die Manschette ist zu klein für Ihren Armumfang.
9. Sie messen am falschen Arm.
10. Sie messen nur ein einziges Mal

1. IDEALEN ZEITPUNKT WÄHLEN

Der ideale Zeitpunkt zum Blutdruck messen ist direkt morgens, noch vor dem Frühstück. Ein hoher Wert am Morgen gilt als besonders gefährlich. Zuhause empfiehlt sich die Verwendung eines digitalen Blutdruckmessgeräts. Es gibt Geräte für das Handgelenk und für den Oberarm.

2. RUHE BEWAHREN

Der Blutdruck sollte unbedingt in Ruhe gemessen werden.
Vor der Messung setzt man sich etwa drei bis fünf Minuten entspannt auf einem Stuhl und atmen ruhig ein und aus. Die Arme werden freigemacht, die Manschette wird auf nackter Haut angelegt. Hat sich der Kreislauf beruhigt, legt man den Arm, an dem der Blutdruck gemessen wird, in Herzhöhe auf einen Tisch. Wird am Oberarm gemessen, sollte die Hand so auf dem Tisch liegen, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt.

3. MANSCHETTE RICHTIG ANLEGEN

Für die Messung wird die Manschette um das Handgelenk oder den Oberarm gelegt. Sie befindet sich dabei auf Herzhöhe, am Oberarm etwa zwei Fingerbreit über der Ellenbeuge. Wer am Handgelenk misst, legt die Manschette genau über den Puls. Der aufblasbare Teil liegt innen. Anschließend schaltet man das Blutdruckmessgerät ein. Während der Messung sollte man sich nicht bewegen, nicht husten, nicht die Beine überschlagen und auch nicht reden. Das könnte die Werte verfälschen.

4. WERTE AUF EINEN BLICK

Wer seinen Blutdruck selber messen möchte, kann sich an folgenden Werten orientieren:
Normaler Blutdruck bei Erwachsenen:
systolisch unter 140 mmHg, diastolisch unter 90 mmHg
niedriger Blutdruck:
systolisch unter 100 mmHg, diastolisch unter 60 mmHg
hoher Blutdruck:
systolisch ab 140 mmHg, diastolisch ab 90 mmHg

DEINE INFOWELT:
INFO.NOVITAS-BKK.DE

NOVITAS BKK