

Folgeerkrankungen abwenden:

Selbst messen und Bluthochdruck erkennen

Bluthochdruck gilt in Europa als bedeutendster Risikofaktor für frühzeitigen Tod und ein Leben mit Einschränkungen. Um frühzeitig Anzeichen von Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkennen und rechtzeitig Maßnahmen ergreifen zu können, ist es für jeden Erwachsenen wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen. Im Rahmen des Workshops „Blutdruck verstehen und richtig messen“ leitete Blutdruckexperte Thomas Weber Mitarbeiter des Klinikum Wels-Grieskirchen an, was bei der Selbstmessung beachtet werden soll, was bei abweichenden Werten zu tun ist und wie die Modifikation von Lebensstilmaßnahmen hilft.

Blutdruck kann generell zu hoch oder auch zu niedrig sein und schwankt stark im Tagesverlauf. Die Teilnehmer des Blutdruck-Workshops im Klinikum Wels-Grieskirchen wollten es genau wissen: „Was ist eigentlich der Blutdruck und warum verändert er sich?“, „Wie wird er richtig gemessen?“ und „Warum ist es gefährlich, wenn er zu hoch ist und wie kann man die Werte beeinflussen?“ Kardiologe Thomas Weber gab nach einer theoretischen Einführung praktische Anleitungen zur Selbstmessung und betonte: „Es ist unbedingt empfehlenswert, dass jeder Erwachsene seinen Blutdruck kennt und, wenn erforderlich, gemeinsam mit dem Hausarzt versucht, diesen zu normalisieren.“

Was Blutdruck eigentlich ist

Technisch gesehen ist der Blutdruck der Druck in den Arterien. Stress und Aufregung lassen ihn durch ein ausgeklügeltes System aus Hormonen, Gefäß- und Nervenaktionen steigen. „Das ist eine natürliche und lebenswichtige Reaktion“, erklärt Thomas Weber, Blutdruckspezialist und Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin. „Im besten Fall entspannen wir uns danach wieder und der Blutdruck sinkt auf Normalniveau.“ Auch im Tagesverlauf schwankt der Blutdruck: „In der Früh ist er meist höher als am Nachmittag, in der Nacht am niedrigsten. Genetisch bedingt, aber auch beeinflusst durch Faktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel, kann der Blutdruck über lange Zeit zu hoch sein – dann muss er behandelt werden.“

Warum hoher Blutdruck gefährlich ist

Hoher Blutdruck führt vor allem durch seine Folgeerkrankungen zu Risiken. „Muss die linke Herzkammer auf Dauer unter zu hohem Druck arbeiten, können sich ihre Wände verdicken und eine Herzschwäche entsteht“, so Weber. „Erhöhter Blutdruck kann zu Atherosklerose führen, wodurch

das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt.“ Auch Nierenschwäche und Demenz werden oft durch langjährigen Bluthochdruck verursacht.

So wird der Blutdruck gemessen und behandelt

Der Blutdruck wird in mmHg angegeben, zum Beispiel „120/80 mmHg“. „Die erste Zahl bezeichnet den systolischen Druck, den maximalen Wert in der Auswurfphase des Herzens“, erklärt Weber. Der niedrigste Wert wird als diastolischer Druck bezeichnet, das ist der Blutdruck in der Füllungsphase des Herzens. Nach Empfehlungen des Österreichischen Blutdruckkonsenses von 2019 liegt der optimale Blutdruckbereich unter 120/80 mmHg. Bluthochdruck wird bei Werten über 140/90 mmHg diagnostiziert. Eine medikamentöse Behandlung wird empfohlen, wenn eine Lebensstiländerung keinen Erfolg zeigt. Die wichtigste Therapiegrundlage ist allerdings ein gesunder Lebensstil. „Konsequentes Abnehmen bei Übergewicht, viel Bewegung und weniger Salz können den Blutdruck manchmal normalisieren“, erklärt Weber. „Wenn das nicht wirkt, gibt es gut verträgliche Medikamente und auch minimalinvasive Kathetereingriffe, die helfen können.“

Tipps für eine aussagekräftige Selbstmessung

- Achten Sie beim Kauf des Gerätes auf die passende Manschettengröße!
- Lassen Sie sich das korrekte Messen erklären!
- Fünfminütige Ruhephase vor der ersten Messung
- Kein Kaffee, Nikotin oder körperliche Aktivität eine halbe Stunde vor der Messung
- Manschette direkt auf der Haut des Oberarms anlegen, den Arm auf einem Tisch abstützen!
- Messung nach ca. einer Minute wiederholen; der Mittelwert der letzten beiden Messungen ist der gültige Wert.
- Verwenden Sie ein Gerät mit automatischem Speicher oder notieren Sie die Werte!

Selbstwirksam durch persönliches Gesundheitsmanagement

Für einen Großbetrieb wie das Klinikum Wels-Grieskirchen ist die Betriebliche Gesundheitsförderung ein maßgebliches Instrument, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu verbessern, krankheitsbedingte Fehlzeiten zu reduzieren und Personalmangel abzufedern. Die Anleitung zur Blutdruckselbstmessung spielt dabei eine entscheidende Rolle, da sie Mitarbeiter befähigt, ihren Blutdruck selbst zu überwachen, frühzeitig gesundheitliche Risiken zu erkennen und proaktiv Maßnahmen zur Prävention und Behandlung zu ergreifen. Regelmäßige Selbstkontrolle hilft, das Risiko schwerwiegender gesundheitlicher Komplikationen wie Herzschwäche, Schlaganfall und Herzinfarkt zu verringern und trägt zu einem allgemein verbesserten persönlichen Gesundheitsmanagement bei.

Weiterführende Information

Wichtige Lebensstilmaßnahmen gegen Bluthochdruck

- Reduzieren Sie den Konsum von Kochsalz und Alkohol
- Bevorzugen Sie frisches Obst, Gemüse, Olivenöl, Nüsse und fettarme Milchprodukte
- Halten Sie Ihren Body-Mass-Index unter 30 und den Bauchumfang im empfohlenen Bereich
- Regelmäßige sportliche Betätigung von mindestens 30 Minuten an fünf bis sieben Tagen pro Woche
- Nicht rauchen
- Achten Sie auf Ihre Mundhygiene, da chronische Parodontitis das Risiko für Bluthochdruck erhöht

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Weber_Thomas_Dr_Priv-Doz_Int_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber, Blutdruckexperte und Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Es ist unbedingt empfehlenswert, dass jeder Erwachsene seinen Blutdruck kennt und, wenn erforderlich, gemeinsam mit dem Hausarzt versucht, diesen zu normalisieren.“

„Stress und Aufregung lassen den Blutdruck durch ein ausgeklügeltes System aus Hormonen, Gefäß- und Nervenaktionen steigen. Das ist eine natürliche und lebenswichtige Reaktion.“

„Im besten Fall entspannen wir uns danach wieder und der Blutdruck sinkt auf Normalniveau.“

„In der Früh ist der Blutdruck meist höher als am Nachmittag, in der Nacht am niedrigsten. Genetisch bedingt, aber auch beeinflusst durch Faktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel, kann der Blutdruck über lange Zeit zu hoch sein – dann muss er behandelt werden.“

„Muss die linke Herzkammer auf Dauer unter zu hohem Druck arbeiten, können sich ihre Wände verdicken und eine Herzschwäche entsteht.“

„Erhöhter Blutdruck kann zu Atherosklerose führen, wodurch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt.“

„Die erste Zahl bezeichnet den systolischen Druck, den maximalen Wert in der Auswurfphase des Herzens“

„Konsequentes Abnehmen bei Übergewicht, viel Bewegung und weniger Salz können den Blutdruck manchmal normalisieren.“

„Wenn das nicht wirkt, gibt es gut verträgliche Medikamente und auch minimalinvasive Kathetereingriffe, die helfen können.“

Bild: KWG_Blutdruckworkshop_Selbstmessung_006.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Großes Interesse am Blutdruckworkshop für Mitarbeiter: Am Klinikum Wels-Grieskirchen werden die Mitarbeiter von Experten zum persönlichen Gesundheitsmanagement angeleitet.

Bild: KWG_Blutdruckworkshop_Selbstmessung_004.jpg

Bildtext: Vor der Selbstmessung ist es wichtig, eine fünfminütige Ruhephase einzuhalten. Die Manschette soll direkt auf der Haut des Oberarms angelegt sein, der Arm auf einem Tisch abgestützt.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.200 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at