

Blutdruckselbstmessung, so messen Sie richtig:

- Führen Sie die ersten Blutdruckmessungen an beiden Armen durch, um mögliche Unterschiede aufgrund von arteriosklerotischen Gefäßerkrankungen (Ablagerungen in den Gefäßen) zu entdecken. Ist die Messung an beiden Armen unterschiedlich, wird der höhere Wert verwendet. Die folgenden Blutdruckwerte werden an dem Arm gemessen, der die höheren Werte ergeben hat.
- Messen Sie immer am gleichen Arm.
- Die Häufigkeit, mit der Sie Ihren Blutdruck kontrollieren sollen, ist unterschiedlich und variiert von 5mal am Tag bis zu einmal pro Woche - das sollten Sie mit uns besprechen. Führen Sie die Morgenmessung vor Einnahme der Medikamente durch. Es ist auch ratsam regelmäßig 2-3 Stunden nach der Einnahme der Medikamente zu messen, da in dieser Phase die niedrigsten Werte auftreten.
- Vor der Messung machen Sie bitte eine 3-5 Min. Ruhepause.
- Nehmen Sie eine Stunde vor der Messung keinen Alkohol zu sich und verzichten Sie auf das Rauchen. Die Blase sollte entleert sein.
- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung am Messarm. Messen Sie am unbedeckten Arm.
- Die Messung sollte auf Höhe des Herzens in sitzender oder liegender Körperlage stattfinden.
- Der Abstand zwischen zwei Messungen sollte mindestens 1 Minute betragen.
- Notieren Sie die abgelesenen Werte ohne Auf- und Abrundung mit Datum und Uhrzeit (ggf. mit Bemerkungen, wie z.B. Kopfschmerzen oder nach dem Training) sorgfältig. Die Werte sind für uns wertvoll, um den Erfolg der Behandlung Ihres Bluthochdrucks einschätzen zu können.
- Nehmen Sie die von uns verschriebenen Medikamente in der vorgegebenen Dosierung ein. Messen Sie Ihren Blutdruck bei ungewöhnlichen Körperwahrnehmungen (z.B. Kopfschmerzen, Brustschmerzen) oder ungewöhnliche äußeren Umständen (vor und nach Kaffeegenuss, vor und nach Fahrradtraining oder vor und nach einem Spaziergang in der Kälte).

Bei Fragen:

Praxis Dr. Kiefl, Mühlheimer Straße 17-19, 63165 Mühlheim,
Telefon: 06108 66919