

Bluthochdruck

Über 50% aller Männer und Frauen die über 60 Jahre alt sind, leiden an Bluthochdruck (arterieller Hypertonie)!

Wie erfolgt die Diagnose?

Ein einmalig erhöht gemessener Blutdruck ist nicht gleichbedeutend mit einer Bluthochdruckerkrankung. Die Diagnose erfolgt durch Ihren Arzt.

Ein normaler Blutdruck ist wichtig, da

- das Schlaganfallrisiko sinkt.
- die Herzinfarkttrate abnimmt.
- das Demenzrisiko vermindert wird.
- die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Wie erfolgt die Behandlung?

- Bluthochdruck ist in aller Regel eine chronische Erkrankung.
- Im Vordergrund steht eine Änderung des Lebensstiles (Gewicht, Sport, Ernährung).
- Es bedarf **Zeit und Kooperation**, bis die ideale Zusammenstellung von Verhaltensmaßnahmen und blutdrucksenkenden Medikamenten gefunden ist.

Zu Beginn führt die Senkung des Blutdruckes oft zu einem veränderten Körperempfinden und ggf. Unwohlsein. Dies ist meist keine Nebenwirkung der Medikamente, sondern Folge des gesenkten Blutdruckes.

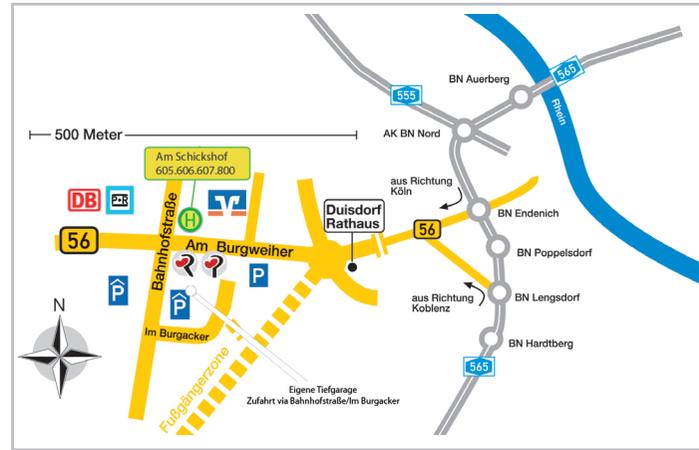
Wer behandelt Ihre Bluthruckerkrankung?

Immer Ihr Arzt. Er ist die wertvollste Informationsquelle und der Spezialist für die Therapie der arteriellen Hypertonie (Bluthochdruck).

Als Hypertoniezentrum sind wir hierfür speziell qualifiziert.

Zusätzlich zur kardiologischen Ausbildung besitzen wir die Qualifikation als Hypertensiologen der Deutschen Hochdruckliga und der Europäischen Gesellschaft für Hypertensiologie.

So finden Sie uns



SCHWERPUNKT PRAXIS
Kardiologie. Angiologie. Rehabilitation

Hypertoniezentrum • SchwerpunktPraxis

Kardiologie • Angiologie
Prävention • Rehabilitation

Herz | Gefäße | Vorbeugung | Nachsorge

Am Burgweier 52-54
53123 Bonn (Duisdorf)

Telefon: 02 28 – 96 21 00 - 0
Telefax: 02 28 – 96 21 00 - 33
kontakt@spkar.de
www.spkar.de

Hypertoniezentrum
Bundesstadt Bonn

Blutdruckpass



SCHWERPUNKT PRAXIS
Kardiologie. Angiologie. Rehabilitation

Blutdruckpass

Name

Vorname

Geb.Datum

von

bis

(Messzeitraum)

Mustereintragung

Montag, 01. Juli 2013

Tag 1

Tag 2

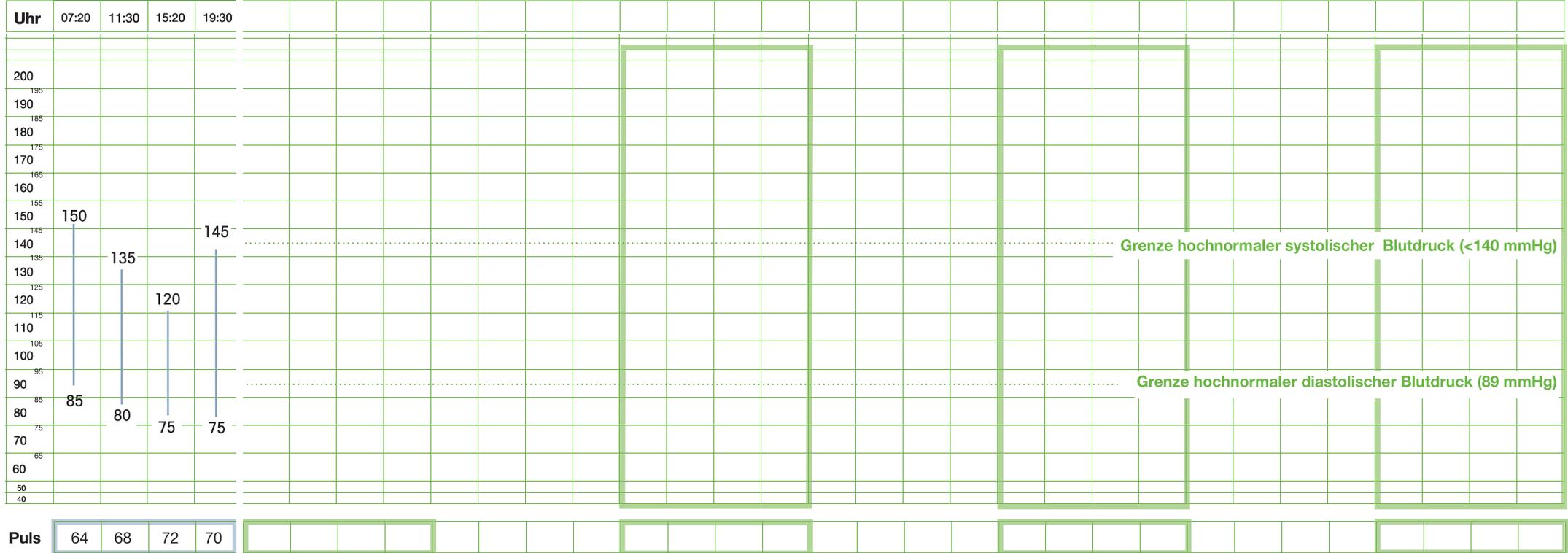
Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7



Grenze hochnormaler systolischer Blutdruck (<140 mmHg)

Grenze hochnormaler diastolischer Blutdruck (89 mmHg)

Blutdrucksenkende Medikation während des Messzeitraumes (Name, Stärke, Einnahmezeitpunkt (Mo-Mi-Ab), Beispiel: Ramipril 5 mg (1-0-0):

Informationen

Blutdruckeigenmessung

Die Blutdruckeigenmessung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie des Bluthochdrucks.

Nur ein optimal eingestellter Blutdruck bringt langfristig eine Reduktion des Schlaganfall- und Herzinfarkttrisikos mit sich.

Wie oft messen?

Zur Eigenkontrolle oder vor dem nächsten Arzttermin empfehlen wir:

- für insgesamt 7 Tage,
- jeweils über den Tag verteilt,
- pro Tag 4-mal zu messen.

Dies gibt einen sehr guten Überblick Ihrer Blutdrucksituation. (Siehe auch die Mustereintragung in der linken Spalte der Tabelle.)

Zielwerte/Einteilung/Stadien des Blutdruckes*

*Erwachsene ohne Medikation nach den Richtlinien der Europ. Gesellschaft für Hypertonie

	systolisch	diastolisch
Optimal*	< 120	< 80 mmHg
Normal*	120 - 129	und/oder 80 - 84 mmHg
Hoch-normal*	130 - 139	und/oder 85 - 89 mmHg
Hypertonie		
Grad1 (mild)*	140 - 159	und/oder 90 - 99 mmHg
Grad2 (moderat)*	160 - 179	und/oder 100 - 109 mmHg
Grad3 (schwer)*	≥ 180	und/oder ≥ 100 mmHg
ISH**	≥ 140	und/oder < 90 mmHg

** Isolierte systolische Hypertonie