



APOTHEKE WYSS

Gesundheitstipp:

BLUTHOCHDRUCK

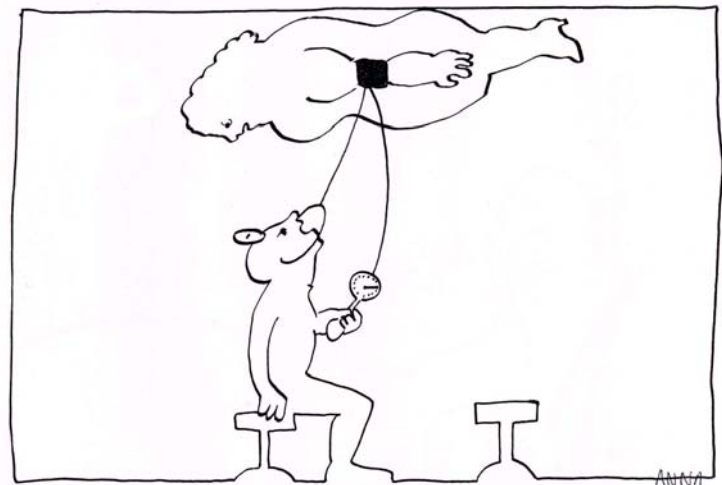
Obwohl man ihn in der Regel nicht spürt, gehört erhöhter Blutdruck langfristig zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Hirnschlag. Regelmässige Kontrolle ist deshalb sinnvoll.

Was wird gemessen ?

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte festgestellt:

- Der systolische, höhere Wert bezeichnet den Blutdruck während der Zeit, in der das Herz Blut in die Arterien pumpt.
- Der diastolische, tiefere Wert gibt den Druck während der Herzfüllungsphase an.

Bei diesen Messungen gilt übrigens „einmal ist keinmal“. Wiederholen Sie die Messung idealerweise zur selben Tageszeit in Ruhe an mehreren Tagen und notieren Sie sich die Werte. Gemessen wird immer am selben Arm, üblicherweise am linken. Wenn der Blutdruck auch nach mehreren Messungen erhöht ist, sollte man geeignete Massnahmen ergreifen.



Normwerte

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden folgende Blutdruckwerte als Normwerte angegeben:

- systolischer („oberer“) Blutdruck: 100 - 140 mm Hg
- diastolischer („unterer“) Blutdruck: 70 - 90 mm Hg

Werte über 160 / 95 sind zu hoch (Hypertonie), unabhängig vom Alter der betroffenen Person. Bei Werten unter 100 / 60 spricht man von zu niederem Blutdruck (Hypotonie).

