

Richtwerte Blutdruck

lt. Weltgesundheitsorganisation (WHO 2003)

Um den Blutdruck zu ermitteln, müssen zwei Werte gemessen werden:

- systolischer Druck (Oberwert)
- diastolischer Druck (Unterwert)

Hochdruck:

Oberer Wert über 140 mmHg bzw. unterer Wert über 90 mmHg.
Es genügt bereits, wenn einer der beiden Werte erhöht ist.

Grenzwert:

Oberer Wert bei 120-139 mmHg bzw. unterer Wert bei 80-89 mmHg.

Normalwert:

Oberer Wert unter 120 mmHg und unterer Wert unter 80 mmHg.



Wichtige Hinweise

Nehmen Sie die Blutdruckmessung in Ruhe vor. Messen Sie im Sitzen und warten Sie 5 Minuten, bis Ihr Kreislauf sich beruhigt hat.

Zwischen zwei Messungen mindestens 3 Minuten warten.

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig, mindestens zweimal täglich, z.B. morgens nach dem Aufstehen und abends, wenn Sie sich nach der Arbeit entspannt haben.

Bringen Sie den Blutdruckpass zu jedem Arztbesuch mit!

7 20000 011 C
Apr 10

Medikamente

Morgens:

Mittags:

Abends:

Blutdruck-Selbstmessung bedeutet noch keine Therapie. Bitte verändern Sie auf keinen Fall von sich aus die vom Arzt verschriebene Dosierung der Arzneimittel.

Blutdruckpass

visomat[®]

Name

Geburtsdatum

Anschrift
