

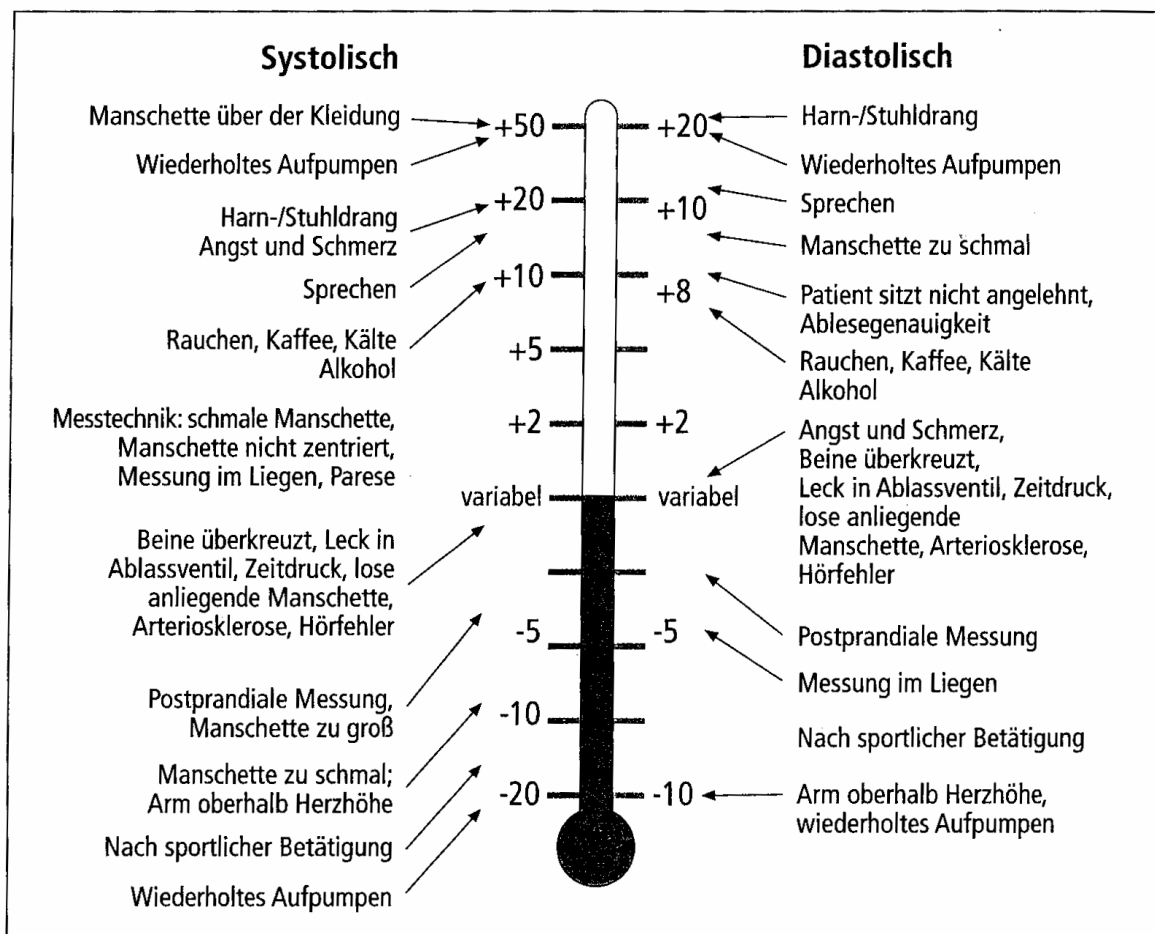
Einflussfaktoren auf den Blutdruck

Dass der beim Arzt gemessene Blutdruck höher ist als der zu Hause selbstgemessene wird als Weißkittelsyndrom oder **Weißkittelhypertonie** (white coat hypertension, kurz: WCH) bezeichnet. Schon vor dem Betreten einer Arztpraxis steigen die Blutdruckwerte eines Patienten. Deshalb empfehlen die Kardiologen die regelmäßige Messung zu Hause, oder eine Langzeitblutdruckmessung.

Die 24-Stunden-Messung

Die Langzeit-Blutdruckmessung ermöglicht eine sehr genaue Messung des Blutdrucks. Zum Beispiel lässt sich der Tag-Nacht-Rhythmus des Blutdrucks mit einer solchen 24-Stunden-Messung überprüfen. Wird der Patient bereits mit Medikamenten behandelt, kann auf diese Weise kontrolliert werden, wie effektiv die Behandlung ist.

Die Höhe des Blutdrucks kann auch von weiteren Faktoren beeinflusst werden:



Einflussfaktor	Effekt auf systol. Wert	Effekt auf diastol. Wert
Stuhl- oder Harndrang	+27 mmHg	+22 mmHg
Weißkitteleffekt	+22 mmHg	+14 mmHg
Sprechen	+17 mmHg	+13 mmHg
Rauchen	+10 mmHg	+8 mmHg
Kaffee trinken	+10 mmHg	+7 mmHg
Akute Kälte (Zugluft)	+11 mmHg	+8 mmHg
Fehlende Rückenunterstützung	bis +8 mmHg	+6-10 mmHg
Manschette zu schmal	- 8 mmHg	+8 mmHg
Beine überkreuzt	+ oder -, variabel	+ oder -, variabel
Emotionale Belastung	+, variabel	+, variabel

Quelle: Der Hausarzt 15/09, S. 54, 55

Um den Blutdruck richtig zu messen, unbedingt folgende Punkte beachten:

- Bis ca. 1 Stunde vor der Messung Verzicht auf koffeinhaltige Getränke, Nikotin und Alkohol
- Auf eine ruhige Umgebung achten und wenn möglich 3-4 Minuten ruhig sitzen
- Den gemessenen Arm während der Messung ruhig halten und darf nicht bewegt werden
- Die richtige Manschettengröße wählen und am unbedeckten Arm messen
- Blutdruckmanschette in Herzhöhe
- Blutdruckmanschette anlegen, Unterrand 2,5 cm über der Ellenbeuge
- Wiederholungsmessung frühestens nach 60 Sekunden am selben Arm.