



Mein Blutdruck-Pass

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Tipps zur Blutdruckmessung

- Die Messung sollte mit einer 3 - 5 minütigen Ruhepause begonnen werden.
- Es sollte keine körperliche oder geistige Anspannung vor der Messung erfolgen.
- Eine Stunde vor der Messung sollte nicht geraucht und kein Alkohol zu sich genommen werden.
- Schreiben Sie die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente auf.
- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung am Messarm.
- Die Messung sollte auf Höhe des Herzens in sitzender oder liegender Körperlage stattfinden.
- Schreiben Sie die abgelesenen Werte ohne Auf- und Abrundung auf.
- Der Abstand zwischen zwei Messungen sollten mindestens 1 Minute betragen.

Persönliche Angaben

Name, Vorname _____

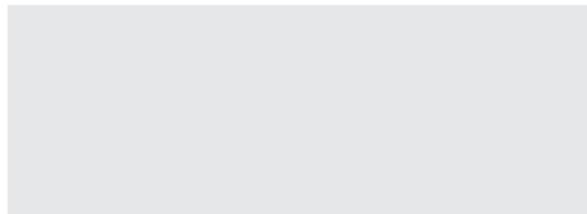
Straße _____

PLZ/Ort _____

Gewicht _____ Körpergröße _____

Besondere Hinweise _____

Behandelnde Ärztin/Arzt (Praxisstempel)



Blutdruckmessung

Was bedeutet systolisch & diastolisch?

Der Blutdruck wird in den zwei unterschiedlichen Phasen gemessen, in denen der Herzmuskel arbeitet.

Der obere (systolische) Wert gibt dabei den Druck an, der während des Zusammenziehens des Herzmuskels gemessen wird – der untere (diastolische) Wert den Druck, der während der Füllung der Herzkammer im System herrscht.

Diese Werte werden in Millimetern Quecksilbersäule (abgekürzt mmHg) angegeben z. B. 120 / 80 mmHg.

Einteilung des Bluthochdrucks

(Angaben in mmHg)

Klassifikation	systolisch	diastolisch
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Hoch Normal	130 - 139	85 - 89
Leichter Bluthochdruck (Schweregrad 1)	140 - 159	90 - 99
Mittelschwerer Bluthochdruck (Schweregrad 2)	160 - 179	100 - 109
Schwerer Bluthochdruck (Schweregrad 3)	180 und darüber	110 und darüber

Achtung:

Bei der Selbstmessung beginnt leichter Bluthochdruck bereits bei 135 / 85 mmHg.

ratiopharm GmbH
89070 Ulm

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.