

Welthypertonietag, 17. Mai 2021

Blutdruck im Zeichen der COVID-19-Pandemie

Die COVID-19-Pandemie hat zu einer beispiellosen Veränderung zahlreicher Lebensumstände geführt. Die Auswirkungen auf den Bluthochdruck, bedeutendster nicht-übertragbarer Risikofaktor für frühzeitigen Tod und ein Leben mit Behinderung, sind noch nicht abzuschätzen und derzeit Gegenstand gezielter Forschung. Zum Weltbluthochdrucktag am 17. Mai 2021 wirft Kardiologe Thomas Weber einen Blick auf die vergangenen Monate.

„Als ungünstig, das heißt Blutdruck steigernd, kann sich eine durch Home-Office und Distance Learning bedingte Bewegungseinschränkung und eine damit verbundene Änderung des Schlafrhythmus auswirken. Auch eine gleichzeitige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten durch die vermehrte Zunahme von Snacks und Alkohol ist schließlich negativ“, erklärt der Welsener Blutdruckexperte. „Damit gehen oftmals eine Gewichtszunahme sowie ein schlechterer Trainingszustand einher.“ Schlecht für den Blutdruck sind auch psychische Belastungen, Depression und Angstzustände, nicht zuletzt verursacht durch ökonomische Probleme. „Auf der anderen Seite könnte weniger beruflicher Stress im Büro die Blutdruckhöhe günstig beeinflussen“, gibt Weber zu bedenken. „Gesichert ist mittlerweile, dass eine Verringerung von schädlichen Emissionen und Lärm, wie wir sie durch die verringerte Mobilität während der Ausgangsbeschränkungen erlebt haben, auch günstige Effekte auch auf den Blutdruck hat.“

Blutdruckkontrolle nicht vernachlässigen

Nachdem das Gesundheitssystem während der Pandemie seinen Schwerpunkt auf die Bekämpfung derselben legen musste, gestaltete sich die Behandlung chronischer Krankheiten wie des Bluthochdrucks zunehmend als Herausforderung. Eine europaweite Umfrage in Exzellenzzentren für Bluthochdruck hat ergeben, dass zum ersten Höhepunkt der Pandemie im Vorjahr um 90 Prozent weniger Patient behandelt werden konnten. „Vielleicht haben manche Patienten den Weg in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus aus Sorge vor einer möglichen Ansteckung gescheut“, so Weber. „Es ist jedoch unbedingt zu empfehlen, dass jeder Erwachsene seinen Blutdruck kennt und wenn erforderlich gemeinsam mit dem Hausarzt versucht, diesen zu normalisieren. Gerade in Zeiten der hoffentlich langsam abklingenden Pandemie sollte eine Bestandsaufnahme hinsichtlich der

Blutdrucksituation durchgeführt werden – der Welthochdrucktag am 17. Mai ist ein guter Anlass dazu.“

Die eigenen Werte kennen: So messen Sie den Blutdruck selbst am besten:

Das tägliche Messen des Blutdrucks stellt eine ideale Kontrolle einer laufenden Behandlung dar. Dazu ist es notwendig, dass Sie an sieben Tagen die Woche morgens und abends jeweils zweimal Ihren Blutdruck messen und den Mittelwert notieren. Das gelingt so am besten:

- Die Messung mit einer Oberarmmanschette ist zu bevorzugen. Beachten Sie beim Kauf des Gerätes, dass die Manschettengröße zu Ihrem Armumfang passt!
- Lassen Sie sich das korrekte Messen einmal von Ihrem Arzt oder in der Apotheke erklären und testen Sie die Messung auch selbst vor Ort!
- Achten Sie auf eine ausreichende Ruhephase von mindestens fünf Minuten vor der ersten Messung – lesen Sie zum Beispiel eine Seite in der Zeitung! Sitzen Sie während der Messung ruhig auf einem Sessel, Beine parallel am Boden, Rücken angelehnt!
- Wichtig: kein Kaffee und Nikotin sowie keine körperliche Aktivität etc. eine halbe Stunde vor der Messung! Beim Warten und während der Messung bitte nicht sprechen!
- Manschette direkt auf der Haut des Oberarms anlegen! Die Mitte der Manschette sollte auf Herzhöhe liegen. Den Arm, an welchem die Messung vorgenommen wird, auf einem Tisch aufstützen!
- Messung nach ca. zwei Minuten wiederholen, bei Bedarf ein drittes Mal (wenn die ersten beiden Ergebnisse um mehr als 10 mmHg auseinanderliegen)! Der Mittelwert der letzten beiden Messungen ist der gültige Wert.
- Verwenden Sie bei der Selbstmessung ein Gerät mit automatischem Speicher! Ansonsten müssen Sie Blutdruck und Herzfrequenz gleich im Anschluss notieren. Sie können die Werte auch in einer App speichern, die Ihnen beim Ausrechnen des Mittelwertes hilft.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Weber_Thomas_Dr_Priv-Doz_Innere_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber, Past-Präsident der Österreichischen Hochdruckliga, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen
PD Dr Thomas Weber

„Als ungünstig, das heißt Blutdruck steigernd, kann sich eine durch Home-Office und Distance Learning bedingte Bewegungseinschränkung und eine damit verbundene Änderung des Schlafrhythmus auswirken.“

„Auch eine gleichzeitige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten durch die vermehrte Zunahme von Snacks und Alkohol ist schließlich negativ. Damit gehen oftmals eine Gewichtszunahme sowie ein schlechterer Trainingszustand einher.“

„Es ist jedoch unbedingt zu empfehlen, dass jeder Erwachsene seinen Blutdruck kennt und wenn erforderlich gemeinsam mit dem Hausarzt versucht, diesen zu normalisieren. Gerade in Zeiten der hoffentlich langsam abklingenden Pandemie sollte eine Bestandsaufnahme hinsichtlich der Blutdrucksituation durchgeführt werden – der Welthochdrucktag am 17. Mai ist ein guter Anlass dazu.“

Die Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Abteilung leistet seit rund 35 Jahren Spitzenmedizin in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute werden pro Jahr mehr als 4.000 Eingriffe im Herzkatheterlabor vorgenommen und über 1.000 Stents gesetzt. Für die Betreuung der Patienten stehen sämtliche nicht-invasiven und invasiven Untersuchungsmethoden zur Verfügung, das therapeutische Spektrum umfasst alle Möglichkeiten der modernen Kardiologie auf internationalem Niveau. Mehr Informationen zur Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen finden Sie unter www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Innere Medizin II.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at