

Richtwerte Blutdruck

lt. Weltgesundheitsorganisation (WHO 2003)

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

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

Hochdruck (Hypertonie):

Oberwert (Systole) 140 mmHg oder höher
Unterwert (Diastole) 90 mmHg oder höher.
Es genügt bereits, wenn einer der beiden Werte erhöht ist.

Grenzwert:

Oberwert (Systole) 120 bis 139 mmHg und/
oder Unterwert (Diastole) 80 bis 89 mmHg.

Normalwert:

Oberwert (Systole) 119 mmHg oder weniger;
Unterwert (Diastole) 79 mmHg oder weniger.

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 20001 006 B
Dez. 06

Medikamente

Morgens:

Mittags:

Abends:

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

® visocor
Blutdruckpass

Name

Geb.datum

Anschrift
