

24-Stunden-Blutdruckmessung

Einmalige, sporadische, aber auch mehrmals tägliche Blutdruckselbstmessungen geben gute Hinweise auf das Verhalten des Blutdrucks. Trotzdem spiegeln sie nur einen unzureichenden Ausschnitt des durchschnittlichen Blutdrucks wieder.

Entscheidend für die Beurteilung ist eine Langzeit-Messung. Diese erfolgt durch ein ambulant tragbares Gerät zur 24-stündigen Blutdruckmessung, eine sog.

ABDM = Ambulante BlutDruckMessung.

Alle 15 Minuten tagsüber und alle 30 Minuten nachts werden durch eine Oberarmmanschette Blutdruck und Puls gemessen. Der Durchschnittswert wird sowohl über die gesamte Aufzeichnungszeit als auch bezogen auf Tag- und Nachtphase ermittelt. Einzelne Werte und Spitzen werden ebenfalls erfasst und können mit Phasen körperlicher Aktivität (Arbeit, Spaziergang, Sport), geistiger Beanspruchung, Stress und dem Schlaf korreliert werden.

Auf diese Weise lässt sich eine adäquate medikamentöse Blutdruckeinstellung ermöglichen.