

energie·BKK

Blutdruckpass



Blutdruckpass

Blutdruck regelmäßig messen, auf die Risikofaktoren achten und herzgesund leben.

Die Blutdruckwerte

Sehr geehrte Versicherte,
sehr geehrter Versicherter,

der Blutdruck sollte bestimmte Werte nicht überschreiten: Als optimal gelten 120 zu 80. Dabei gibt „120“ den Druck an, wenn sich das Herz zusammenzieht, also pumpt (systolisch) und „80“, wenn es sich wieder entspannt (diastolisch). Ein zu hoher Blutdruck gilt als Risikofaktor vor allem für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Nierenerkrankungen.



Richtwerte für Erwachsene

<i>Systolisch</i>		<i>Diastolisch</i>	<i>Blutdruck</i>
bis 120	und	bis 80	optimal
120 bis 129	und/oder	80 bis 84	normal
130 bis 139	und/oder	85 bis 89	hochnormal
140 bis 159	und/oder	90 bis 99	leichter Hochdruck
160 bis 179	und/oder	100 bis 109	mittelschwerer Hochdruck
180 und darüber	und/oder	110 und darüber	schwerer Hochdruck
140 und darüber	und	bis 90	systolischer Hochdruck

Quelle: modifiziert nach Leitlinie Deutsche Hochdruckliga/Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention.



Risikofaktoren – vermeidbar!

- Übergewicht, zu viel Bauchfett
- Bewegungsmangel
- Erhöhte Blutzuckerwerte
- Hoher Alkoholkonsum, Rauchen
- Übermäßiger Stress
- Arterienverkalkung

Das Blutdruck-Messgerät

Gehen Sie nach der Gebrauchsanleitung zu diesem Gerät vor. Damit die Werte zuverlässig sind, wird meistens empfohlen, stets zur selben Tageszeit zu messen. Vorher mindestens fünf Minuten entspannen und während des Messvorgangs nicht bewegen. Elektronische Geräte zeigen in der Regel auch die Höhe des Pulsschlages an.

Gesundheitsuntersuchung ab 35

Bei dieser Gesundheitsuntersuchung – sie ist ab dem vollendeten 35. Lebensjahr im Abstand von zwei Jahren vorgesehen – werden neben den Blutdruckwerten auch eventuelle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Zuckerkrankheit sowie für Nierenerkrankungen festgestellt. Nutzen Sie diese wichtige Vorsorgeuntersuchung!

Ihre **energie**·BKK



energie·BKK

Postfach 680 · 30006 Hannover

kostenfreie Servicehotline:
0800 0123512

E-Mail: info@energie-bkk.de

Internet: www.energie-bkk.de