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

Systolisch		*Diastolisch*	*Blutdruck*
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: modifizert nach Leitlinie Deutsche Hochdruckliga/Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention.

Bestell-Nr. 100 10882 – © KKF-Verlag, 84503 Altötting. Die Ausführungen stellen eine Kurzfassung dar, ersetzen keinesfalls die ärztliche Beratung. (01/2019)

Risikofaktoren – vermeidbar!

- Übergewicht, zu viel Bauchfett
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung
- hoher Alkoholkonsum
- übermäßiger Stress
- Arterienverkalkung (u. a. durch Rauchen, erhöhte Blutfett-, -zuckerwerte)

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 werden neben den Blutdruckwerten auch eventuelle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Zuckerkrankheit sowie für Nierenerkrankungen festgestellt. Nutzen Sie diese wichtige Vorsorgeuntersuchung: Sie ist zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr einmal und danach alle drei Jahre vorgesehen.

Ihre ***energie***·BKK

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

Blutdruckwerte

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls

energie·BKK

Hauptverwaltung · 30134 Hannover
kostenfreie Servicehotline:
0800 0123512
E-Mail: info@energie-bkk.de
Internet: www.energie-bkk.de