

***Klassifizierung RR-Werte DEGAM (in mmHg)

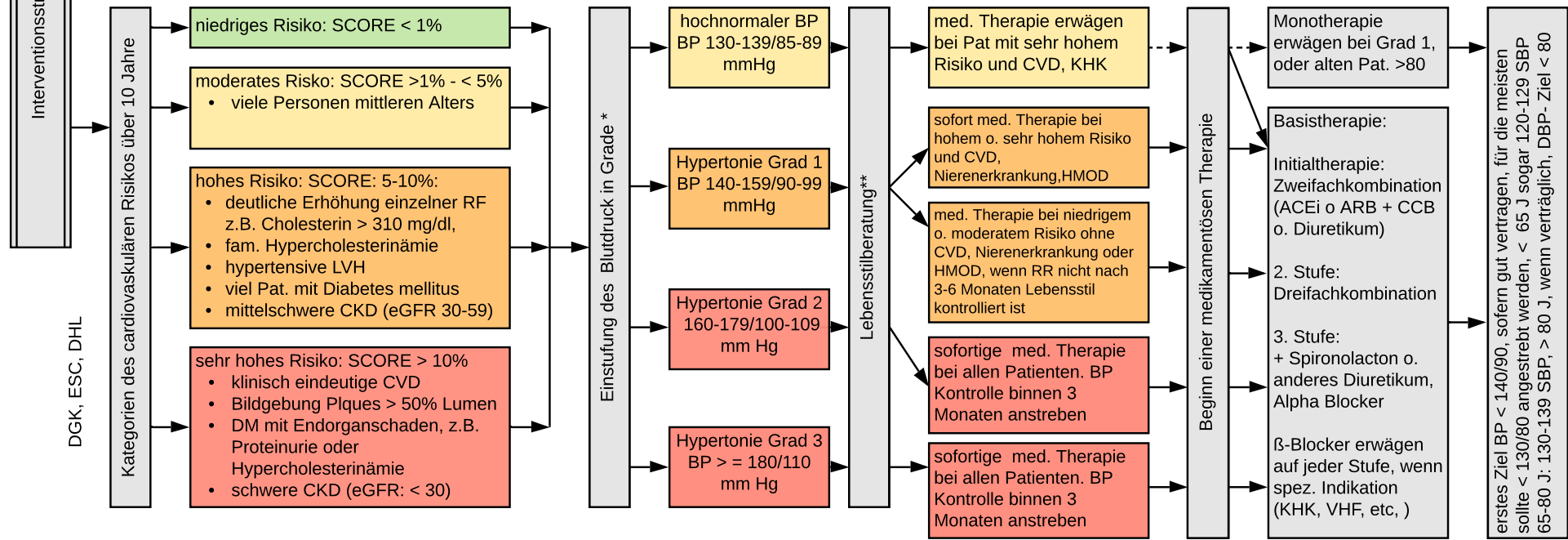
normal: < 140 und < 90
Hypertonie: ≥ 140 u/o ≥ 90
iso. sys RR: ≥ 140 u < 90

Hypertonie Grenzwerte nach Mess-Umfeld: (mmHg)

Praxisblutdruck: 140/90
Häuslicher RR MW: 135/85
24 h LZRR (ABPM)
Tagesmittelwert: 135/85
Nachtmittelwert: 120/70
24 h mittelwert: 130/80

Diagnostik Endorganschäden:

- 12-Kanal EKG
- Albumin/Kreatinin Quotient
- Serumkrea und eGFR
- Funduskopie
- Carotissonographie
- Abd. Sonographie
- Echocardiographie
- ABI



** Lebensstilberatung:

- NaCl Zufuhr < 5-6 g/Tag
- Alkoholbeschränkung
- mediterrane Kost
- Regulierung Körpergewicht
- aerobe Belastung 5x30 Min
- Raucherentwöhnung
- Stressabbau

* Hypertoniegrade: (in mmHg)

optimal: < 120 und < 80
normal: 120-129 u/o 80-84
hochnormal: 130-139 u/o 85-89
Grad 1: 140-149 u/o 90-99
Grad 2: 160-179 u/o 100-109
Grad 3: ≥ 180 u/o ≥ 110
iso. sys. RR: ≥ 140 u < 90
als Praxisblutdruck gemessen