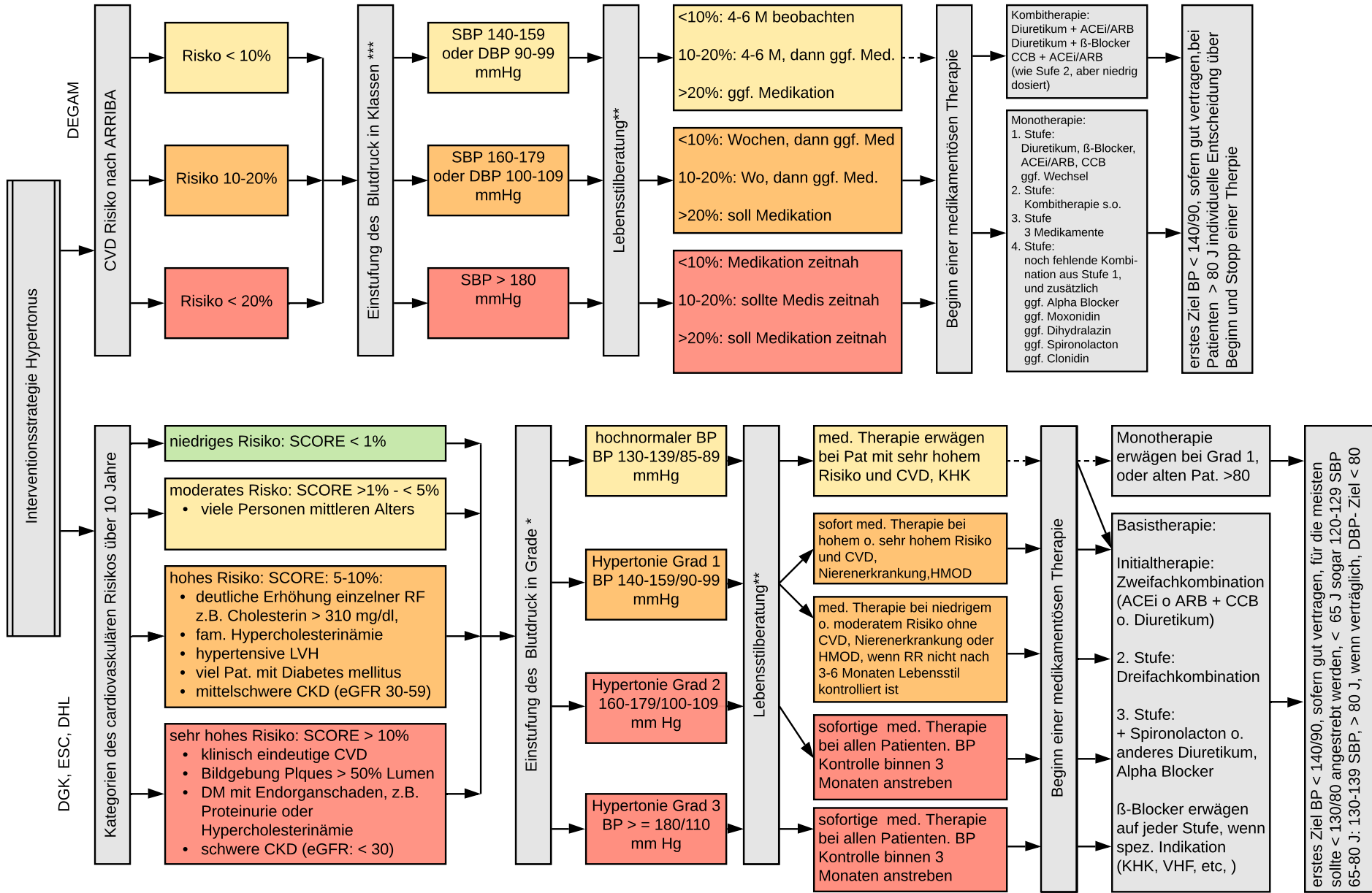


cardiologisch-hypertensiologische fachärztliche Mitbetreuung:

- Dr. med. Christoph Schriever, Sternplatz 1, 58511 Lüdenscheid, Tel: 02351 28970
- Dr. med. Jürgen Janott, Sternplatz 1, 58511 Lüdenscheid, Tel: 02351 679128
- Nierenzentrum Lüdenscheid, Buckesfelder Str. 105a, 58509 Lüdenscheid, Tel: 02351 96871
- Praxis radprax MVZ Arnsberg GmbH, Ernst-Moritz-Arnd Str. 17, 58840 Plettenberg, Tel: 02391 63302



\*\*\*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
- Rauchentwöhnung
- 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