

Blutdruck

21.09.2004

Der Blutdruck wird meist in Millimeter Quecksilbersäule (mm HG) angegeben.

Das heutige Maß ist Kilopascal (kPA).

Der Blutdruck schwankt im Laufe des Tages, außerdem ist er von Belastung des Körpers abhängig.

Bei älteren Menschen ist er in der Regel höher.

Unabhängig vom Alter sollte der systolische Druck, nicht über 120 HA (ca.21KPA) und der diastolische Druck nicht über 90HG (ca.10,5KPA) sein.

Es sollte alles vermieden werden was den Blutdruck dauerhaft erhöht:

z.B.: Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Stress.