

Blutdruck-Selbstmessung + medizinische Unterstützung = bestes Resultat

m -- Tucker KL, Sheppard JP, Stevens R, et al.: Self-monitoring of blood pressure in hypertension: A systematic review and individual patient data meta-analysis. PLoS Med 2017 (19.September); 14: e1002389. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002389>

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Markus Häusermann

Blutdruckselbstmessungen sind als Kontrollinstrument in der Hypertoniebehandlung beliebt. Unklar ist jedoch, ob sie tatsächlich zu einer verbesserten Blutdruckeinstellung führen. Mit einer Meta-Analyse aus allen nach dem Jahr 2000 publizierten randomisierten Studien, in denen Interventionen mit und ohne Blutdruckselbstmessungen miteinander verglichen worden waren, versuchten die Studienverantwortlichen eine Antwort darauf zu finden. Für die Analyse wurden die individuellen Daten der an den Studien beteiligten Personen angefordert.

Von 6'300 Personen aus 15 Studien konnten die individuellen Daten in der Meta-Analyse ausgewertet werden. Selbstmessungen bewirkten nach 12 Monaten gesamthaft eine Blutdrucksenkung um 3,2 mm Hg systolisch und um 1,5 mm Hg diastolisch gegenüber den Kontrollgruppen, und es gab 30% weniger Fälle von unbefriedigender Blutdruckkontrolle. Der Effekt war stark abhängig von der Intensität der Begleitinterventionen: gegenüber den Kontrollgruppen brachten Selbstmessungen allein kaum einen Unterschied (systolisch -1,0 mm Hg), während Selbstmessungen kombiniert mit persönlicher Beratung die stärkste Wirkung zeigten (systolisch -6,1 mm Hg); die anderen Gruppen – Selbstmessung mit einfacher Rückmeldung via Telefon/Internet oder Selbstmessung mit Schulung via Telefon/Internet – lagen im Effekt dazwischen. Die Selbstmessungen waren bei weniger Blutdruckmedikamenten und höherem systolischem Blutdruck bei Studienbeginn am wirksamsten, ausser bei einem systolischen Blutdruck von 170 mm Hg oder mehr. Alter, Geschlecht und Begleitkrankheiten spielten keine Rolle. Eine weitere Analyse ergab, dass die beobachtete Blutdrucksenkung bei Selbstmessung mit einer Intensivierung der medikamentösen Therapie erklärt werden könnte.

Ob Blutdruck bei Hypertonie, Blutzucker bei Diabetes oder Körpergewicht bei Adipositas: Selbstkontrollen motivieren zu besserer Behandlung, aber nur wenn die betroffenen Personen wissen, welche Konsequenzen sie aus ihren Messwerten ziehen können. Die vorliegende Studie zeigt dies exemplarisch. Individuelle persönliche Beratung kann nicht durch Computerprogramme oder «Dr.Google» ersetzt werden. Dass Selbstmessungen bei stark erhöhtem Blutdruck oder drei oder mehr Medikamenten bei Studienbeginn keinen Effekt mehr zeigten, erstaunt nicht, da in der Mehrzahl dieser Fälle eine schwer behandelbare Hypertonie vorliegt, die für alle eine besondere Herausforderung darstellt.

Man könnte einwenden, dass diese Meta-Analyse lediglich nach dem Blutdruck ausgewertet werden konnte, so dass der letzte Beweis, dass Blutdruckselbstkontrollen mit persönlicher

Beratung auch harte Endpunkte wie Tod, Hirnschlag oder Myokardinfarkt verhindern, nicht erbracht ist. Der Blutdruck ist aber ein gut validierter und allgemein anerkannter Surrogatmarker, an den wir uns halten können, bis allenfalls jemand eine grosse randomisierte Langzeitstudie über diese nebenwirkungsarme nicht-medikamentöse Intervention finanzieren würde.

Zusammengefasst und kommentiert von Markus Häusermann