

Mit Selbstmessungen Blutdruck besser einstellen

r -- McManus RJ, Mant J, Franssen M et al. Efficacy of self-monitored blood pressure, with or without telemonitoring, for titration of antihypertensive medication (TASMINH4): an unmasked randomised controlled trial. *Lancet* 2018 (10. März); 391: 949-59

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Franco Muggli

Studienziele

Bisherige Studienresultate zur Frage, ob regelmässige Selbstmessungen zu Hause helfen, die Blutdruck-Einstellung zu verbessern, fielen widersprüchlich aus. In der vorliegenden britischen Studie wurde untersucht, ob der Blutdruck anhand von regelmässigen Selbstmessungen zu Hause besser eingestellt werden kann, als wenn er nur im Rahmen der hausärztlichen Kontrollen in der Praxis gemessen wird.

Methoden

Es wurden insgesamt 1'182 Personen mit einer ungenügend eingestellten Hypertonie (Praxismessung $>140/90$ mm Hg) aus 142 Allgemeinpraxen untersucht. Nach dem Zufall wurden drei Gruppen gebildet, die aus praktischen Gründen nicht verblindet werden konnten: In den beiden Interventionsgruppen wurde der Blutdruck jeweils in der ersten Woche jedes Monats zweimal täglich selbst gemessen. In der einen Gruppe schickten die untersuchten Personen die Messresultate jeweils per Post an die Praxis, in der anderen wurden die Werte per SMS an einen Telemonitoring-Dienst übermittelt. Dieser leitete die Resultate ebenfalls an die Behandelnden weiter, umfasste aber noch zusätzliche Funktionen, wie die untersuchten Personen an die Messungen zu erinnern, oder ihnen bei sehr hohen Messwerten zu einer ärztlichen Konsultation zu raten. In der Kontrollgruppe wurde der Blutdruck nur in der Praxis gemessen, wobei die Anzahl Konsultationen von den Behandelnden festgelegt wurde. In allen drei Gruppen wurde die antihypertensive Therapie durch den Hausarzt bzw. die Hausärztin aufgrund der Messungen nach eigenem Gutdünken angepasst. Als BD-Zielwert für die Praxismessung galt $<140/90$ mm Hg, für die Selbstmessung $<135/85$ mm Hg. Der primäre Endpunkt entsprach dem in der Praxis gemessenen systolischen Blutdruck nach einem Jahr.

Ergebnisse

Die Resultate von insgesamt 1'003 Personen konnten ausgewertet werden. Nach einem Jahr wurden in beiden Gruppen mit Selbstmessungen niedrigere systolische Blutdruckwerte gemessen als in der Kontrollgruppe. Der Unterschied zur Kontrollgruppe («adjusted mean difference») betrug dabei $-3,5$ mm Hg für die Selbstmessungen ohne Telemonitoring und $-4,7$ mm Hg für die Selbstmessungen mit Telemonitoring. Der Unterschied zwischen den Gruppen mit Selbstmessungen war statistisch nicht signifikant. Medikamentöse Nebenwirkungen oder kardiovaskuläre Ereignisse traten in allen Gruppen gleich

häufig auf.

Schlussfolgerungen

Personen mit schlecht eingestelltem Blutdruck profitieren von Blutdruckselbstmessungen, unter der Voraussetzung dass die Zielwerte für die Heim-Messungen angepasst und die gemessenen Werte für die weitere Behandlung berücksichtigt werden.

Zusammengefasst von Bettina Wortmann

Die Richtlinien der «European Society of Hypertension» aus dem Jahr 2013 betonen die Bedeutung der Blutdruckmessung ausserhalb der Praxis. Sie dient hauptsächlich dazu, die Diagnose Bluthochdruck zu bestätigen, aber auch die Wirksamkeit der verordneten blutdrucksenkenden Therapie zu überprüfen. Durch obige Studie wird bestätigt, dass die Blutdruck-Selbstmessung ein wichtiges Instrument ist, um eine bessere Kontrolle des Blutdrucks zu erzielen. Es handelt sich um die erste klinische Studie, die zeigt, dass es zweckdienlich und wirksam ist, sich bei der Anpassung der antihypertensiven Therapie auf die durch die Betroffenen selbst gemessenen Druckwerte abzustützen. Und zwar sowohl mit als auch ohne zusätzliche Unterstützung wie z.B. einem Telemonitoring. Eine kritische Anmerkung jedoch: Es ist bekannt, dass die Teilnehmenden einer klinischen Studie während der gesamten Studiendauer intensiv motiviert und unterstützt werden, während im klinischen Alltag die zu lösenden Probleme hauptsächlich die mangelnde Compliance der Betroffenen und die therapeutische Trägheit der Behandelnden sind.

Franco Muggli