

Blutdruck-Hilfe

Das Programm Blutdruck wurde für alle PC-Besitzer entwickelt, die täglich ihren Blutdruck messen müssen. Es erleichtert Ihnen die Arbeit Tabellen und Grafiken anzulegen, die Sie Ihrem Arzt beim nächsten Besuch vorlegen können.

Es wird eine Grafik erstellt, in der die drei Messwerte (systolischer, diastolischer und Puls) als Farbkurven eingetragen sind. Ebenso der Gewichtsverlauf.

Es ist ein Editierfeld für Bemerkungen vorhanden. Bemerkungen und / oder Gewichtsverlauf-Grafik können Sie mit dem Menüpunkt **Einstellungen** anzeigen oder verbergen lassen. Eingaben von Bemerkungen werden automatisch in eine Datei mit der Endung **.txt** gespeichert. Der Name besteht aus dem Vor- und Nachnamen des Benutzers und dem Datum.

Ab **Version 7.x** können Sie die Grafik als Liniendiagramm in Ihrem Browser anzeigen lassen. Dazu betätigen Sie den Menüpunkt **Datei | Grafik im Browser anzeigen**. Es wird eine Html-Datei erstellt und offline im Internet-Browser, Microsoft Edge, Google Chrom oder Firefox angezeigt. Ihr Browser muss Html5 fähig und Javascript aktiviert sein. Alle neueren Web-Browser beherrschen Html5. Der Internet-Browser ab Version 9.0. In Browsern ohne Html5-Fähigkeit wird die Balkengrafik nicht angezeigt.

Wenn Sie mehrere Browser auf Ihrem PC installiert haben, können Sie ab **Version 7.6** in den "Einstellungen" wählen welcher Browser die Grafik anzeigen soll.

Die bis zu 4 Messungen je Tag werden als täglicher Mittelwert zusammengefasst und als ein Liniendiagramm angezeigt. Die Grafik eines Monats ist aufgeteilt in bis zu 3 Tagesgruppen (ein Monat mit 28 Tagen hat 2). Hat ein Monat 30 oder 31 Tage sind es 3 Tagesgruppen.

Unterhalb bzw. neben der Grafik wird ein Farbfeld angezeigt in dem die monatlichen Mittelwerte eingetragen sind. Sie haben dadurch eine schnelle Information ob Ihre Blutdruckmesswerte im Normalbereich oder Hochdruckbereich liegen.

Das Farbfeld ändert seine Farbe entsprechend Ihrer eingetragenen Werte:

Dunkelrot= Grad 3 Hypertonie (schwerer Bluthochdruck)

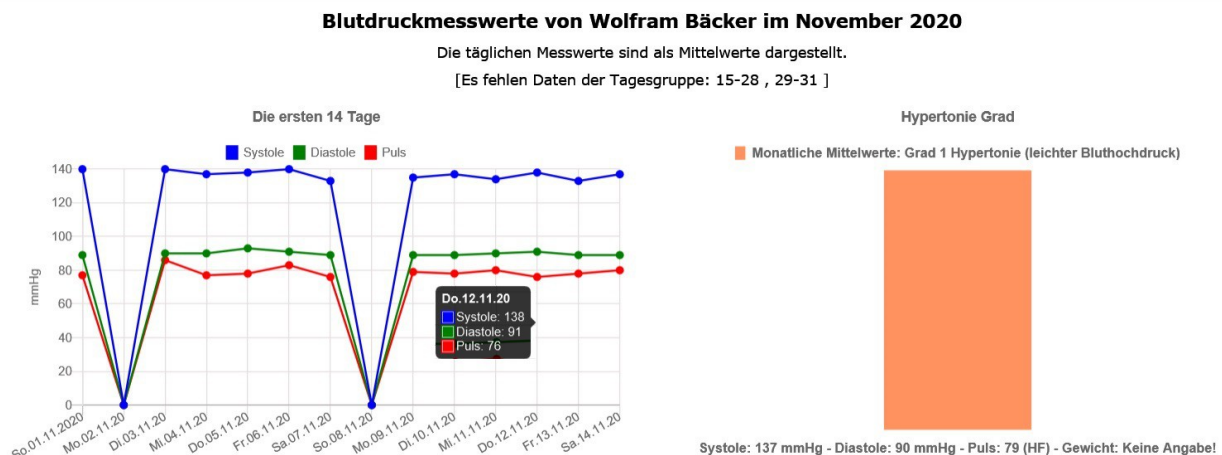
Orange= Grad 2 Hypertonie (mittelschwerer Bluthochdruck)

Weniger Rotanteil= Grad 1 Hypertonie (leichter Bluthochdruck)

Gelb= Hochnormal (Sie sind an der Grenze zu einer Hypertonieerkrankung)

Grün=Normal/Optimal, normal = z.B.: 130:80 mmHg, optimal=105:80 bis 120:80 mmHg

Haben Sie im Programm eine Bemerkung eingegeben, dann wird diese unterhalb des Farbfeldes ausgegeben.

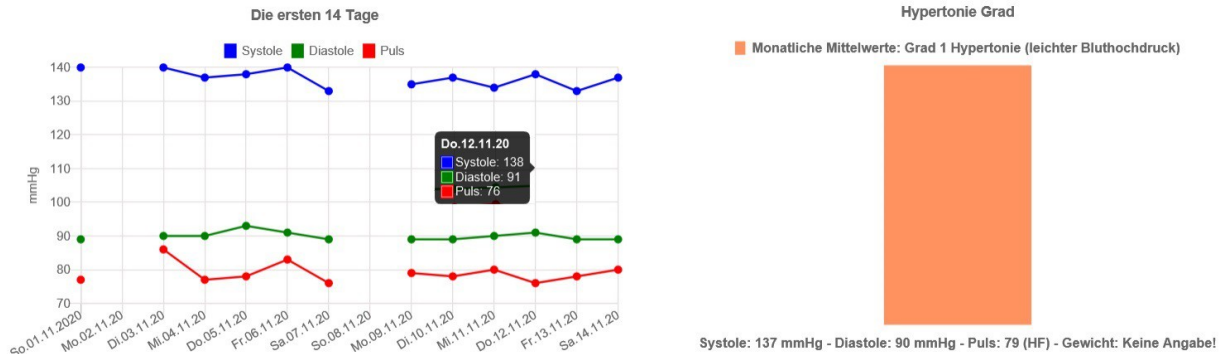


In dem Liniendiagramm oben sehen Sie, dass an zwei Tagen keine Daten eingetragen wurden. Die Linien gehen auf 0. Im Programm unter **Einstellungen** wurde die Auswahl: **Ist Mittelwert = 0 dann Linie unterbrechen** nicht aktiviert.

Blutdruckmesswerte von Wolfram Bäcker im November 2020

Die täglichen Messwerte sind als Mittelwerte dargestellt.

[Es fehlen Daten der Tagesgruppe: 15-28 , 29-31]



In dem Liniendiagramm oben sehen Sie dass an zwei Tagen keine Daten eingetragen wurden. Die Linien werden unterbrochen.

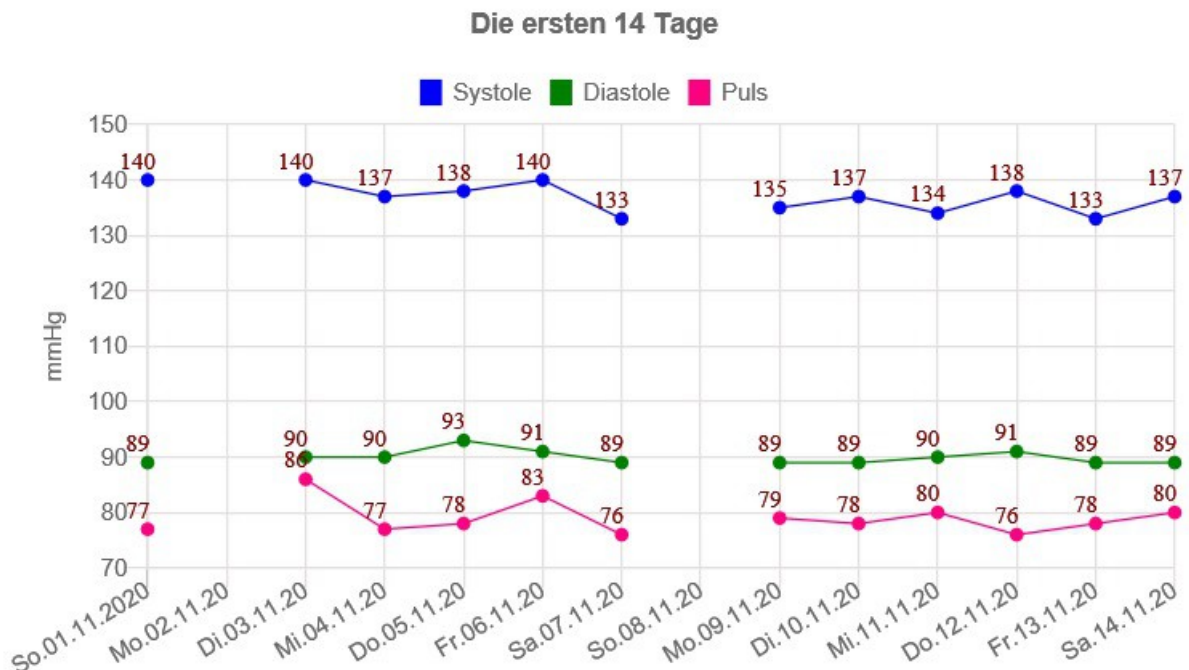
Im Programm unter **Einstellungen** wurde die Auswahl: **Ist Mittelwert = 0 dann Linie unterbrechen** aktiviert.

Jenachdem was Ihnen besser gefällt, können Sie die Anzeige bei fehlenden Daten darstellen lassen.

Sie können auch die Datenwerte in dem Liniendiagramm anzeigen lassen in dem Sie im Programm unter **Einstellungen** „**Die Datenwerte anzeigen**“ aktivieren:

Blutdruckmesswerte von Wolfram Bäcker im November 2020

Die täglichen Messwerte sind als Mittelwerte dargestellt.



Die Farbe der Datenwerte können Sie unter **Einstellungen** ändern. Hier sind sie in Dunkelbraun.

Wenn Sie die Diagramme auf Ihr mobiles Gerät übertragen möchten, dann gibt es mehrere Möglichkeiten:

Sie können in neueren Browsern wie Google Chrome, Microsoft Edge oder FireFox eine ganze Webseite als Image kopieren und auf Festplatte speichern. In Microsoft Edge oder FireFox mit der Tastenkombination STRG+UMSCHALT+TASTE+S oder bei Edge rechte Maustaste und dann den Menüpunkt „Webaufnahme“ auswählen. Beim FireFox rechte Maustaste und dann den Menüpunkt „Bildschirmfoto aufnehmen“ anklicken, danach bei Edge den Menüpunkt „Erfassen der ganzen Seite“ bzw. bei FireFox „Ganze Seite speichern“ anklicken.

Im Google Chrome ist es etwas umständlicher. Wählt im Chrome-Menü unter „Weitere Tools“ den Punkt „Entwicklertools“ aus. Sucht nun im neuen Bereich oben rechts nach dem Drei-Punkte-Menü und wählt dort den Punkt „Befehl ausführen“, sodass sich ein weiteres Overlay öffnet. Gebt dort einfach „screenshot“ ein und schon erhaltet ihr die Liste mit den vier Screenshot-Funktionen. Für die Scroll-Ansicht wählt ihr „Screenshot in voller Größe aufnehmen“. Eventuell kurz warten und die Bilddatei wird im Download-Ordner gespeichert.

Oder speichern Sie die Diagramme in eine PDF-Datei:

In Microsoft Edge wählen Sie „Drucken“ und als Drucker „Microsoft Print to PDF“

Oder kopieren Sie die Diagramm Html-Datei zusammen mit der Javascript Datei „Chart.min.js“ auf Ihr mobiles Gerät:

Die Dateien im Ordner **„Blutdruck-Daten im Browser“** können Sie auf Ihr mobiles Gerät kopieren um darauf die Html-Dateien im Browser anzeigen zu lassen. Falls Sie oder Ihr Arzt Interesse haben diese anzusehen. Das Verzeichnis **„Blutdruck-Daten im Browser“** enthält die Jahresordner z. B. **„2020“**. Die Datei **Chart.min.js** wird benötigt um die Balkengrafik anzuzeigen.

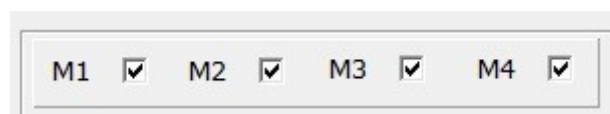
Im Programm haben Sie die Möglichkeit zum Speichern der Grafik und der Tabelle als JPG-Datei. Sie können die Grafik/Tabelle auch in ein PDF-Dokument speichern und in diesem ausdrucken.

Mit dem Menüpunkt **Datei | Öffnen | und als Grafik anzeigen** öffnen Sie eine vorhandene Datenbank, die dann als Grafik angezeigt wird. Möchten Sie die Daten bearbeiten, dann klicken Sie auf **Tabelle | aktuelle bearbeiten**.

Mit dem Menüpunkt **Datei | Öffnen | und Tabelle bearbeiten** können Sie eine vorhandene Datenbank zum Bearbeiten öffnen. Die Datenbanken haben die Endung **.tab** und der Name besteht aus dem Vor- und Nachnamen des Benutzers und dem Datum.

Die Tabelle können Sie durch Betätigen des Menüpunktes **Tabelle | aktuelle anzeigen** anzeigen lassen. Gewichtsangaben in der Spalte **GEWICHT** ganz rechts werden nur einmal am Tag in der Tabelle angezeigt. Haben Sie mehrmals am Tag eine Gewichtsangabe gemacht wird der Tages-Mittelwert eingetragen und mit einem * (Sternchen) gekennzeichnet.

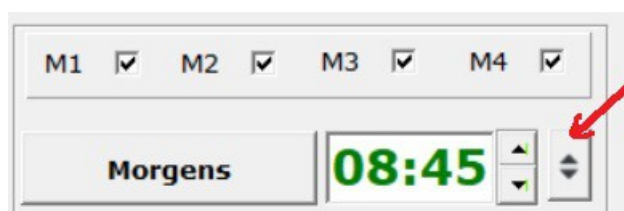
Ab Version 4.x gibt es das Programm Blutdruck nur noch mit Eingabe von bis zu 4 Messungen pro Tag. Für die, welche weniger Messungen je Tag eintragen, ist deshalb ein Funktion eingebaut, die dann überflüssige Messungen überspringt. Wenn Sie den Menüpunkt **Tabelle | aktuelle bearbeiten** betätigen erscheint die Oberfläche zur Eingabe Ihrer Daten. Dort sehen Sie oben rechts die Auswahlfelder **M1 M2 M3 M4**. Falls Sie auf Dauer weniger als 4 mal am Tag Messungen eintragen wollen, dann markieren Sie nur diese Felder. Die unmarkierten werden dann bei einer Eingabe der Daten einfach übersprungen. Ansonsten müssten Sie immer entsprechend oft auf den Schalter **Morgens bzw. Messung 2 bzw. Messung 3 bzw. Abends** drücken. Ich denke dass dies die Eingabe erleichtert.



Die Daten werden monatsweise angelegt. Beginnt ein neuer Monat, so betätigen Sie den Menüpunkt **Tabelle | neu erstellen (neuer Monat oder Jahr)**.

Oder betätigen Sie den Menüpunkt **Datei | Neu erstellen (neuer Monat oder Jahr)**.

Ab **Version 7.5** ist ein Auswahlfeld für verschiedene Uhrzeiten hinzugekommen. Das Auswahlfeld erscheint, wenn Sie auf den Schalter (hier der mit dem roten Pfeil gekennzeichnet) klicken.



Es erscheint dann diese Oberfläche mit dem Auswahlfeld:

Touchscreen

In Version 6.0 wurde das Programm für die Benutzung auf einem Tablet-PC angepasst. Da man mit den Fingern die Menüleiste auf einem Touchscreen schlecht betätigen kann ist nun eine große Menüleiste hinzugekommen. Sie aktivieren diese Menüleiste mit einem Rechtsklick bzw. durch etwas längeres Tippen auf den Touchscreen mit einem Finger. Nach dem Anheben des Fingers wird ein Kontextmenü angezeigt, in dem Sie auf den Eintrag **Menüleiste GROSS anzeigen** tippen.



Das Fenster des Programms Blutdruck können Sie durch eine Zoom-Geste maximieren. Dazu berühren Sie zwei Punkte auf der Oberfläche vom Blutdruck-Fenster und bewegen die Finger voneinander weg, so als ob Sie sie auseinander ziehen würden. Zueinander ziehen verkleinert das Fenster wieder.

Auf einem Touchscreen (Tablet) wird die Oberfläche der Dateneingabe (Tabelle bearbeiten) etwas anders angezeigt als auf dem heimischen großen Bildschirm. Die einzelnen Elemente sind so angeordnet, dass sie mit einer Bildschirmauflösung von nur 720 Pixel Höhe dargestellt werden können ohne zu scrollen.

	Datum	Zeit	s	d	p	Gewicht
Morgens	01.05.2015	Z=07:40	s=140	d=90	p=70	Gewicht=0
Messung2	01.05.2015	Z=13:00	s=144	d=92	p=72	Gewicht=0
Messung3	01.05.2015	Z=15:30	s=131	d=90	p=70	Gewicht=71,50
Abends	01.05.2015	Z=18:30	s=135	d=91	p=68	Gewicht=71,8
Morgens	02.05.2015	Z=07:40	s=143	d=78	p=68	Gewicht=0
Messung2	02.05.2015	Z=13:00	s=124	d=74	p=71	Gewicht=0
Messung3	02.05.2015	Z=15:30	s=129	d=69	p=69	Gewicht=0
Abends	02.05.2015	Z=18:30	s=146	d=71	p=71	Gewicht=0
Morgens	03.05.2015	Z=07:30	s=141	d=71	p=69	Gewicht=0
Messung2	03.05.2015	Z=13:00	s=135	d=69	p=69	Gewicht=0

M1 ☒ M2 ☒ M3 ☒ M4 ☒

Messung 2 **13:00**

Heute ist der 02.11.2015

Tag: **03** Monat: **05** Jahr: **2015**

systolisch: **135** diastolisch: **69** Puls/Minute: **69**

Monatlicher Mittelwert: 72,0 kg
Gewicht: Ganze Kilo, Zehntel: **0**

☐ Das Gewicht eingeben

In Liste aufnehmen

Eintrag bearbeiten

OK / Grafik zeigen

Tabelle zeigen

Wenn Sie in ein Editierfeld tippen erscheint eine Oberfläche mit sehr großen Pfeilen. Mit denen Sie die Blutdruckwerte leicht einstellen können.

Um im Tablet-Modus die **virtuelle Tastatur** von Windows anzuzeigen, gehen Sie so vor:

Mt dem Finger auf der Taskleiste bleiben bis ein Viereck erscheint. Dann Finger weg und es erscheint ein Kontextmenü wo man "Bildschirmtastatur anzeigen (Schaltfläche)" anwählen kann. Dort ein Häkchen machen. Dann erscheint in der Taskleiste rechts neben der Uhr ein Tastatursymbol. Wenn Sie dieses antippen wird die Tastatur angezeigt.

Blutdruck-Daten-Galerie

Alle Datendateien und Bilddateien werden in diesem Ordner in entsprechende Jahresordner gespeichert. So haben Sie einen Jahres-Überblick von Ihren Daten. Es ist das Programm **Mach_die_Galerie.exe** enthalten mit dem Sie eine Html-Galerie erstellen lassen können. Voraussetzung ist, dass Sie im Programm **Blutdruck** die Grafik/Tabelle als JPG-Datei gespeichert haben. Die Datei wird beim Speichern im entsprechenden Jahresordner im Ordner **Galerie-Dateien IhrName** gespeichert. Wenn Sie mehrere Bilddateien im Jahresordner angelegt haben, können Sie die Html-Galerie erstellen lassen. Mit Ihrem Web-Browser sehen Sie sich diese Galerie an um Ihre Blutdruck-Daten eines Jahres schnell anzuschauen. Zum Testen geht es natürlich auch mit nur einer Bilddatei, Sie müssen dann allerdings im Browser blättern bis diese Bilddatei angezeigt wird.



Falls Sie sich wundern, dass die Namen der Bilddateien etwas seltsam geschrieben sind, hat das folgenden Grund: In HTML-Dateien dürfen Dateinamen keine Leerzeichen und keine deutschen Umlaute enthalten. Diese Zeichen werden durch einen Unterstrich (_) ersetzt.



Ihr Browser muss Html5 fähig sein, alle neueren Web-Browser beherrschen Html5. Die Galerie starten Sie durch Doppelklick auf die Datei **index IhrName.htm** im Ordner **Galerie-Dateien IhrName**. Ihr Browser zeigt dann die Galerie an.

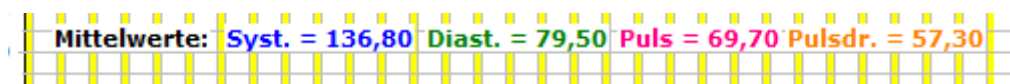
Wenn Sie Zugriff auf eine Cloud haben wie zum Beispiel OneDrive von Windows 10, können Sie sich mit dem Programm **Mach_die_Cloud_Galerie.exe** den Ordner **Cloud-Blutdruck-Daten-Galerie** mit den ausgewählten Jahres-Ordner darin erstellen lassen. In diese Jahres-Ordner werden Ihre Bilddateien (.jpg) und PDF-Dateien (.pdf) kopiert. Kopieren Sie dann den Ordner **Cloud-Blutdruck-Daten-Galerie** in die Cloud. Sie haben dann mit Ihren mobilen Geräten und einem Internet-Browser Zugriff auf diese Daten.

Infos zum Blutdruck:

<http://www.blutdruckdaten.de/blutdruck-normalwerte.html> ,
<http://www.hochdruckliga.de/bluthochdruck.html> , <http://de.wikipedia.org/wiki/Blutdruck>

Pulsdruck

Der Pulsdruck gibt den Abstand von systolischem und diastolischem Blutdruck an. Zur Berechnung zieht man einfach den diastolischen Druck vom systolischen ab. Der Pulsdruck ist ein Maß für die Elastizität der Blutgefäße. Werte niedriger 50 mmHg sind normal, ab 65 mmHg besteht Behandlungsbedarf.



Infos zum Pulsdruck:

<http://www.blutdruckdaten.de/pulsdruck.html> , <http://www.hochdruckliga.de/der-pulsdruck.html> ,
<http://de.wikipedia.org/wiki/Pulsamplitude>

Historie

Das Programm **Blutdruck** gibt es schon seit 1997. Die Tabellen (.tab) sind immer noch kompatibel. Falls Sie schon langjähriger Benutzer des Programms sind und schon einige Blutdrucktabellen gespeichert haben, können Sie diese älteren Datendateien in den Ordner **Blutdruck-Daten-Galerie** aufnehmen lassen. Sie brauchen diese nur nacheinander im Programm **Blutdruck** einlesen zu lassen. Also **Datei | Öffnen und als Grafik anzeigen** betätigen. Es wird dann automatisch der entsprechende Jahresorder angelegt und darin die **Dateiname.tab** gespeichert.

Ich weise daraufhin, dass die in dieser Hilfedatei verwendeten Soft- und Hardware-bezeichnungen und Markennamen der jeweiligen Firmen im allgemeinen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz unterliegen.

(c) 2023 by Wolfram Bäcker, 66904 Börsborn.

Internet: <https://www.wb-soft.de>