

Meine Blutdruckmesswerte – Hilfe

Das Programm Meine Blutdruckmesswerte wurde für alle PC-Besitzer entwickelt, die täglich ihren Blutdruck messen müssen. Sie können ein Balkendiagramm (ab Version 4.0 auch ein Liniendiagramm) erstellen lassen, in der die drei Messwerte (systolischer, diastolischer und Puls) eingetragen sind. 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. In Browsern ohne Html5-Fähigkeit werden die Diagramme nicht angezeigt.

Wenn Sie mehrere Browser auf Ihrem PC installiert haben, können Sie ab **Version 3.6** in den "Einstellungen" wählen welcher Browser die Grafik anzeigen soll.

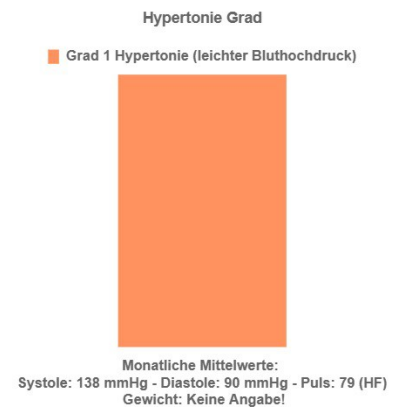
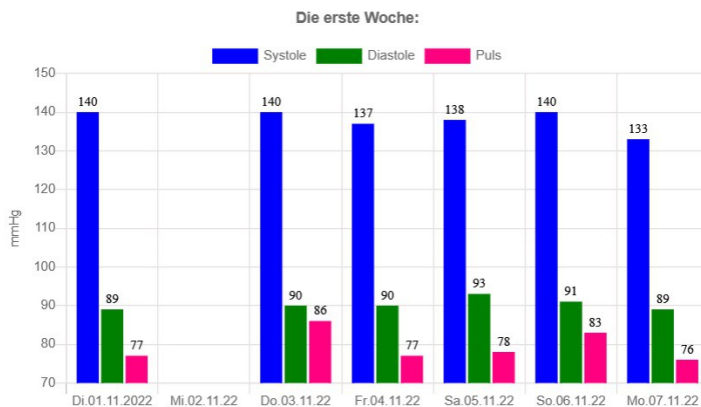
Die bis zu 4 Messungen je Tag werden als täglicher Mittelwert zusammengefasst und als Balken bzw. Linien angezeigt. Das Balkendiagramm eines Monats ist aufgeteilt in bis zu 5 Tagesgruppen (eine Tagesgruppen hat 7 Tage). Beim Liniendiagramm sind es bis zu 3 Tagesgruppen (eine Tagesgruppen hat 14 Tage).

Neben bzw. unterhalb 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.

Blutdruckmesswerte von Wolfram Bäcker im November 2022

Die täglichen Messwerte sind als Mittelwerte dargestellt.

[Es fehlen Daten der Tagesgruppe: 8-14, 15-21, 22-28, 29-31]



Meine Bemerkung:

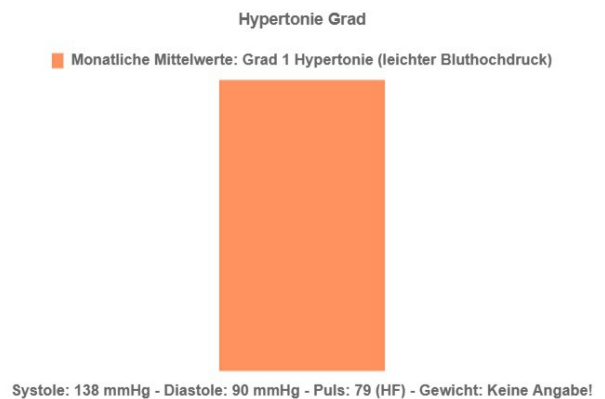
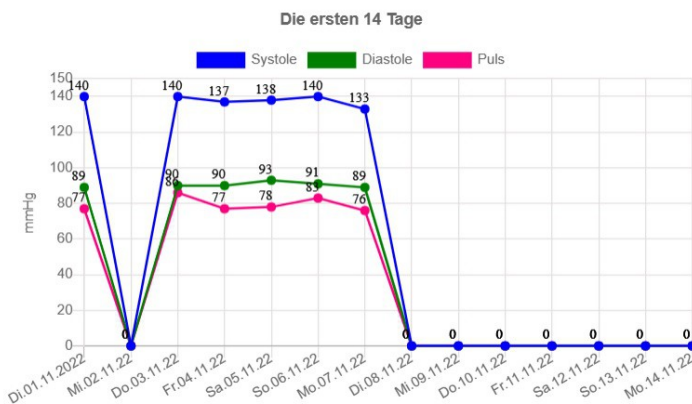
Dies ist ein Test.

Hier als Liniendiagramm dargestellt:

Blutdruckmesswerte von Wolfram Bäcker im November 2022

Die täglichen Messwerte sind als Mittelwerte dargestellt.

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



Meine Bemerkung:

Dies ist ein Test.

Im Liniendiagramm werden 14 Tage angezeigt und im Balkendiagramm nur 7 Tage, da die Balkengrafik breiter wird. 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.

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

Wenn das Feld weiß ist, bedeutet das, dass Sie die eingetragenen Werte überprüfen sollten.

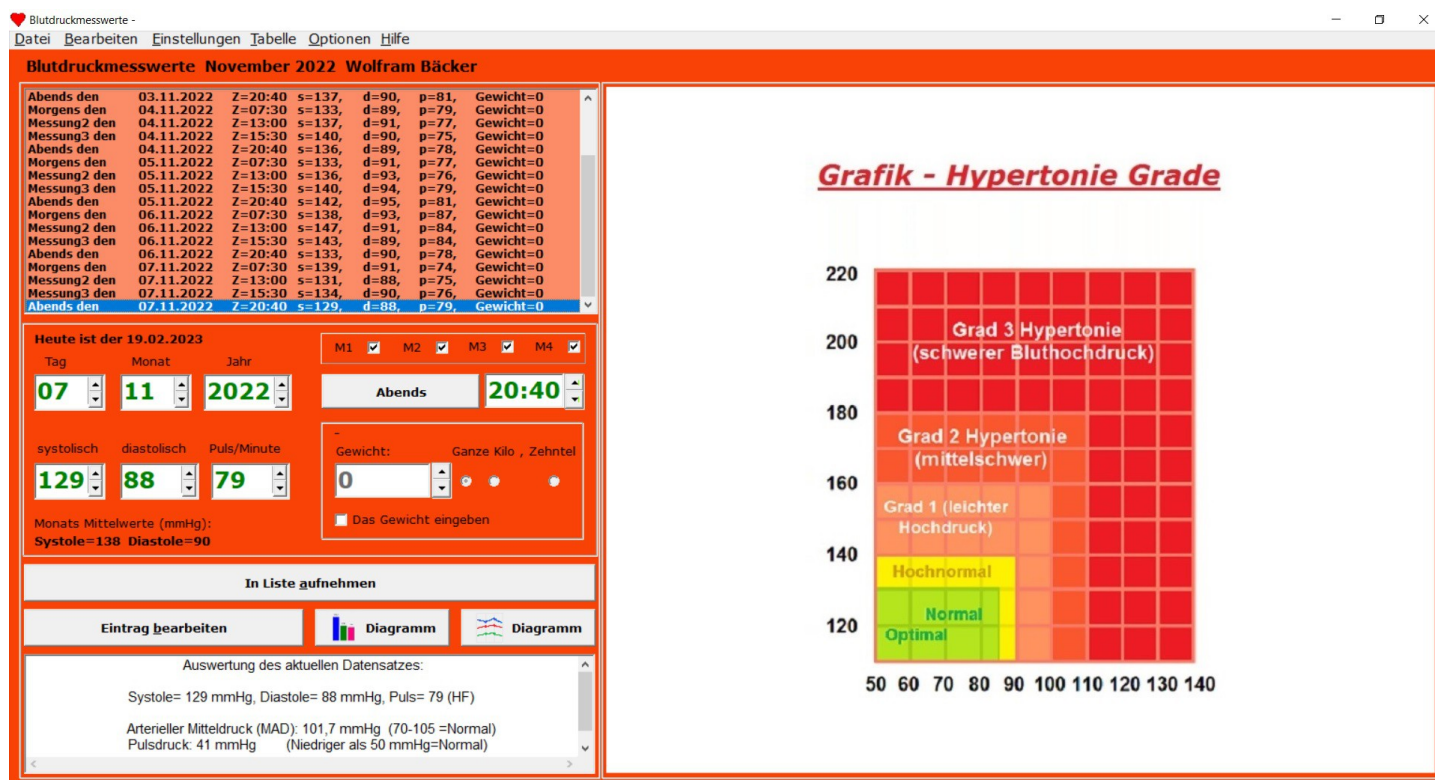
In dem Farbfeld sind folgende Daten als monatlicher Mittelwert eingetragen:

Systole, Diastole, Puls und Ihr Gewicht (falls Sie dieses eingetragen haben).

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

Sie können die Datenwerte in dem Diagramm anzeigen lassen oder auch nicht. In dem Sie im Programm unter **Einstellungen** „**Die Datenwerte anzeigen**“ aktivieren oder deaktivieren.

Die Farbe der Datenwerte können Sie unter **Einstellungen** ändern. Hier in dieser Darstellung sind sie in Schwarz.



Wenn das Programm maximiert ist, sieht die Oberfläche so aus wie oben im Bild. Andernfalls wenn das Programm verkleinert ist, wird die Grafik rechts nicht angezeigt.

Haben Sie Daten eingegeben, dann wird eine Auswertung dieser Daten in einem Textfeld unten ausgegeben. Systole, Diastole, Puls, Arterieller Mitteldruck (MAD) und der Pulsdruck.

Dieses Textfeld dient auch als Anzeige bzw. Eingabe einer Bemerkung. Dazu wählen Sie den Menüpunkt **Bearbeiten** | **Bemerkung eingeben/lesen** aus. Eingegebener Text wird automatisch als Textdatei gespeichert. Die Bemerkung ist beschränkt auf 250 Zeichen.

Sie können bis zu 4 Messungen pro Tag eingeben. Für die, welche weniger Messungen je Tag eintragen, ist eine Funktion eingebaut, die dann überflüssige Messungen überspringt. Dafür gibt es 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

Datei|neu erstellen (neuer Monat).

Möchten Sie den Namen ändern z.B. für eine weitere Person, dann betätigen Sie den Menüpunkt

Optionen|Name ändern

Alle Datendateien und Bemerkungsdateien werden in dem Ordner „Blutdruck-Daten-Galerie“ im entsprechenden Jahresordner gespeichert.

Die Farbe der Oberfläche des Programms ist in Orange. Wenn Ihnen diese Farbe nicht zusagt, können Sie diese einfach mit dem Menüpunkt **Einstellungen** ändern. Ebenso die Farben der Balken in der Grafik für die Systole, Diastole und den Puls.

Mit den Schaltern **Balkendiagramm** bzw. **Liniendiagramm** erstellen Sie die entsprechende Html-Datei mit der Grafik:



Die Html-Datei wird im Verzeichnis „**Blutdruck-Daten im Browser**“ im entsprechenden Jahresordner gespeichert.

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+UMSCHALTTASTE+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 erhalten Sie die Liste mit den vier Screenshot-Funktionen. Für die Scroll-Ansicht wählt Sie „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. „**2022**“.

Ab Version 2.0 wird die „**Chart.min.js**“ (Javascript-Bibliothek) zum Anzeigen der Diagramme im Browser benutzt. Sie besteht nur aus dieser einen Datei. Wenn Sie einen Jahresordner auf Ihr mobiles Gerät kopieren wollen, achten Sie darauf dass sich auch die „**Chart.min.js**“ nachher in diesem Jahresordner befindet. In diesem Jahresordner starten Sie dann die html-Datei. Die darauf hin auf Ihrem mobilen Gerät im Browser angezeigt wird.

Neu ab **Version 3.5** ist eine Tabelle, in der Sie markierte Textzeilen als Text oder Grafik in die Zwischenablage kopieren können. Oder auch die ganze Tabelle als Grafik in die Zwischenablage aufnehmen können. Klicken Sie dazu in der Tabelle die rechte Maustaste und wählen den entsprechenden Menüpunkt aus.

<div> <div> <div></div> <div>Blutdruckmesswerte November 2020 Wolfram Bäcker</div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> </div>																		
Datei																		
DATUM	MORGENS	SYSTOLE	DIASTOLE	PULS	MESS.2	SYSTOLE	DIASTOLE	PULS	MESS.3	SYSTOLE	DIASTOLE	PULS	ABENDS	SYSTOLE	DIASTOLE	PULS	GEWICHT	
01	07:30	136	90	70	13:00	138	88	72	15:30	129	87	72	20:40	157	92	95	0	
02																		
03	07:30	143	91	94	13:00	140	90	86	15:30	140	89	84	20:40	137	90	81	0	
04	07:30	133	89	79	13:00	137	91	77	15:30	140	90	75	20:40	136	89	78	0	
05	07:30	133	91	77	13:00	136	93	76	15:30	140	94	79	20:40	142	95	81	0	
06	07:30	138	93	87	13:00	147	91	84	15:30	143	89	84	20:40	133	90	78	0	
07	07:30	139	91	74	13:00	131	88	75	15:30	134	90	76	20:40	129	88	79	0	
08																		
09																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		

Infos zum Blutdruck:

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

Arterieller Mitteldruck (MAD)

Der arterielle Mitteldruck (MAD) beschreibt in der Medizin den Mittelwert der Blutdruckkurve über die Zeit und gilt als zuverlässigster Parameter für die Organdurchblutung.

Infos zu MAD:

https://de.wikipedia.org/wiki/Mittlerer_arterieller_Druck

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>

Ich weise daraufhin, dass die in dieser Hilfedatei verwendeten Soft- und Hardwarebezeichnungen 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>