

Patienteninformation

Bluthochdruck

Wir haben bei Ihnen einen Bluthochdruck diagnostiziert - was ist das eigentlich?

Das Blut kreist in einem weitverzweigten Röhrensystem durch den Körper und versorgt ihn so mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Pumparbeit des Herzens hält den Blutfluss aufrecht und bestimmt zusammen mit dem Durchmesser der Schlagadern (Arterien) den Blutdruck. Unter besonderen Bedingungen, etwa bei Anstrengung oder Schmerz, steigt der Blutdruck kurzfristig an, um den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen.

Auch Aufregung erzeugt einen vorübergehenden Blutdruckanstieg. Nachts hingegen sinkt der Blutdruck beim Gesunden ab. Normalerweise passen sich die Gefäßwände den jeweiligen Bedürfnissen an, indem sie sich verengen oder erweitern. Haben sich in den Arterien jedoch Ablagerungen gebildet, oder sind die Gefäßwände mit dem Alter unflexibler geworden, bleibt der Blutdruck dauerhaft erhöht.

Blutdruckmessung - welche Werte sollte ich dabei haben?

Gelegenheitsmessungen in der Praxis sollten unter 140/90mmHg liegen. Bei Selbstmessungen sollten 75% aller Messwerte 135/85mmHg nicht übersteigen, 25% dürfen etwas nach oben "ausreißen". Die Messungen sollen zu verschiedenen Tageszeiten nach mind. 2min Ruhe erfolgen.

Folgeerkrankungen

Bei dauerhafter Erhöhung des Blutdruckes kommt es zu einer zunehmenden Gefäßverkalkung und Verengung der Arterien. So folgen Versorgungsstörungen lebenswichtiger Organe. Schäden entstehen in erster Linie an Augen (bis zur Erblindung), Nieren (bis zum Versagen), Gehirn (Schlaganfall) und am häufigsten am Herzen (Herzinfarkte und Pumpschwäche).

Nichtmedikamentöse Maßnahmen zur Blutdrucksenkung - das können Sie selbst tun

Gewichtsreduktion

Eine Gewichtsabnahme zeigt den größten Einfluss auf die Höhe des Blutdruckes, dabei wirken sich auch kleinere Schritte als durchaus wirksam aus.

Auswirkung: bis 20mmHg Senkung pro 10kg Reduktion

Ernährungsumstellung

Bevorzugung einer sogenannten „mediterranen Kost“. Diese basiert vor allem auf dem Verzehr von viel frischem Obst und Gemüse, Fisch, Getreide, ungesättigten Fetten - wie beispielsweise Olivenöl und nur geringen Mengen von Milch- und Fleischprodukten.

Auswirkung: bis 14mmHg Senkung

Körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne eines Ausdauertrainings von mindestens 30 Minuten täglich senkt den systolischen und diastolischen Blutdruck. Die effizienteste Blutdrucksenkung durch Sport wird dann erzielt, wenn damit auch Übergewicht reduziert wird. Isometrisches Training (z.B. Krafttraining) steigert eher den Blutdruck.

Auswirkung: bis 9mmHg Senkung

Kochsalzreduktion

Senkung des Verzehrs von salzreichen Lebensmitteln und Natrium (maximal 6g Kochsalz/Tag). Salzreiche Lebensmittel (mehr als 1g Salz/100g) sind z.B. Wurst, Käse, Fertiggerichte, Hering, Salzgebäck.

Wenig Kochsalz (bis 0,3 g/100 g) enthalten z.B. Hackfleisch, frisches Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Gemüse, Salate, Pilze, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Küchenkräuter, Apfelkuchen.

Berechnung: Natriumgehalt (in g)/100g x 2,5 = Kochsalzgehalt in 100g Lebensmittel.

Praktische Tipps:

- Salzstreuer vom Esstisch verbannen
- Kräuter statt Salz zum Würzen verwenden
- Keine Fertiggerichte
- Verwendung kochsalzarmer Mineralwässer

Auswirkung: bis 8mmHg Senkung

Alkoholkonsum reduzieren

Eine Reduktion der Aufnahme von alkoholischen Getränken kann zu einer Senkung des Blutdrucks beitragen (Anhalt: maximal 20g Alkohol/Tag, entsprechend 1 Flasche Bier oder ¼ Wein).

Auswirkung: bis 4mmHg Senkung

Wann benötige ich Medikamente?

Sollten diese Maßnahmen nach einer Zeitspanne zwischen 3 und 6 Monaten nicht zu einer ausreichenden Blutdrucksenkung geführt haben oder Sie gehören nach unserer Einschätzung zu einer Hochrisikogruppe (z.B. Diabetiker) müssen dauerhaft Medikamente zur Blutdrucksenkung verabreicht werden.

Da es sich beim Bluthochdruck um eine chronische Krankheit handelt müssen Medikament oft lebenslang eingenommen werden, sofern sich nicht etwas an den Lebensumständen (s.o.) ändert. Bitte ändern Sie niemals selbständig das Einnahmeschema Ihrer Medikamente.

Weitere Informationen im Internet:

Patientenversion der Leitlinie Hypertonie:

www.patientenleitlinien.de/Bluthochdruck/bluthochdruck.html

Deutsche Hochdruckliga:

www.hochdruckliga.de