

Besser informiert über Bluthochdruck



Die mit dem Regenbogen

mepha



Inhalt

Bluthochdruck: Die stille Gefahr	3
Der Blutdruck, was ist das?	4
Welcher Blutdruck ist normal?	6
Symptome des Bluthochdrucks	7
Folgen des Bluthochdrucks	8
Wer ist besonders gefährdet?	9
Wie häufig ist Bluthochdruck?	10
Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks	11
Blutdruck richtig messen	13
Behandlungsmöglichkeiten	16
Nicht-medikamentöse Therapie	18
Hochdruck in der Schwangerschaft	19
Hochdruck im Alter	20
Hochdruck und Diabetes	21
Übergewicht	22

Rauchen	23
Salzarme Nahrung	24
Alkohol	25
Bewegung	26
Entspannung	27
10 Grundregeln für Hochdruckpatienten	28
Wichtige Adresse für Patienten	

Bluthochdruck: Die stille Gefahr

Der Bluthochdruck ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die unbehandelt zu Folgeschäden wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann. Ist der Blutdruck zu hoch, warnt er meist den Betroffenen nicht durch Beschwerden. Sie können Ihren Hochdruck nicht spüren!

Die Blutdruckmessung beim Arzt gibt nur eine Momentaufnahme wieder. Ausserdem kann die Messung in der Praxis durch die Aufregung und Anspannung in der Untersuchungssituation verfälschte Werte ergeben.

Damit Sie wirkungsvoll gegen Ihren Hochdruck vorgehen können, ist es wichtig, dass Sie Ihre Blutdruckwerte auch im Alltag kennen und einschätzen können, wie Sie auf äussere Einflüsse reagieren.

Fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker, wie Sie ihren Blutdruck selbst messen können.

Unterstützen Sie Ihren Arzt

Ihre Messwerte sollten Sie sorgfältig in Ihrem Blutdruckpass protokollieren. Bei Ihrem nächsten Untersuchungstermin können Sie Ihr Protokoll mit Ihrem Arzt besprechen. Anhand Ihrer Aufzeichnungen können Sie beide gemeinsam den Behandlungserfolg kontrollieren. Ihr Arzt kann die medikamentöse Therapie überprüfen und gegebenenfalls die Dosierung Ihres Medikamentes auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Der Blutdruck, was ist das?

Das Blut versorgt die Organe mit Sauerstoff und lebenswichtigen Substanzen. Andererseits nimmt das Blut in unserem Gewebe Kohlendioxyd und Abbauprodukte auf. Dafür muss das Blut ständig in Bewegung gehalten werden. Dies geschieht durch das Herz, das wie eine Pumpe wirkt. Das Herz pumpt das Blut durch die Gefäße zu den Organen. Das Röhrensystem für die Pumpe Herz sind einerseits die Arterien (Schlagadern), die sich mehr und mehr in unserem Körper verzweigen um jedes Gewebe zu erreichen und andererseits aus den Venen, die das Blut wieder an das Herz zurückleiten.

Dadurch entsteht in den Blutgefäßen ein Druck, der von der Pumpaktion des Herzens und der Weite der Blutgefäße abhängt. Dieser Druck wird als Blutdruck bezeichnet. Man meint damit den Druck, den das Blut auf die Wand des Blutgefäßes ausübt.

Die Arterien sind anderen Druckverhältnissen ausgesetzt als unsere Venen. Unsere Arterien sind ein Hochdrucksystem und unsere Venen ein Niederdrucksystem.

Durch die Blutdruckmessung mit der Manschette kann man den Druck in den Arterien feststellen. Das Herz, das sich wie jeder andere Muskel anspannen und entspannen kann, pumpt Blut vom Herz in die entfernt liegenden Bereiche unseres Körpers. Mit diesen Anspannungs- und Entspannungsphasen des Herzmuskels verändert sich dort der Blutdruck. Die dadurch entstehende Druckwelle ist in den Arterien zu spüren und als Puls tastbar.

Der Durchmesser der Gefäße und die Kraft des Herzens beeinflussen den Blutdruck.

Systolisch und diastolisch: Der obere und untere Blutdruckwert

Mit dem Blutdruckmessgerät werden 2 wichtige Blutdruckwerte ermittelt:

- Der höhere Wert gibt den Blutdruck bei der Kontraktion des Herzmuskels, durch die das Blut in die Körperschlagader ausgestossen wird an. Das bedeutet, es wird gemessen, bis zu welcher Höhe der Druck bei jeder Herzkontraktion ansteigt.
- Diese Phase wird Systole genannt und der Wert ist der systolische Wert des Blutdrucks.
- Der systolische Wert ist stets der obere oder höhere gemessene Wert.
- Der niedrigere Wert wird bei der Erschlaffung des Herzmuskels gemessen. Das bedeutet, es wird gemessen, bis zu welchem Wert der Druck bei jeder Entspannung des Herzmuskels abfällt.
- Diese Phase wird auch Diastole genannt; der Wert heisst entsprechend diastolischer Wert des Blutdrucks.
- Der diastolische Wert ist stets der untere oder tiefere gemessene Wert.

Blutdruck passt sich an

Sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck müssen sich den Anforderungen unseres Körpers zu jeder Tageszeit anpassen. Wenn wir aufrecht stehen ist eine höhere Kraft notwendig um das Blut zu pumpen als wenn wir liegen.

Bei Anstrengung benötigt der Körper mehr Blut. Dafür ist ein höherer Blutdruck als in Ruhe erforderlich. Auch Stress und Aufregung erhöhen den Blutdruck. Solche vorübergehenden Anpassungen des Blutdrucks sind erforderlich, dass unser Körper der jeweiligen Situation entsprechend reagieren kann. Gefährlich wird es erst, wenn über längere Zeit der Blutdruck bestimmte Grenzwerte überschreitet und das Herz vermehrt Arbeit leisten muss.

Welcher Blutdruck ist normal?

Der Blutdruck ist Schwankungen unterworfen und hängt ab von der körperlichen Aktivität, dem Körpergewicht, dem Alter und sogar von der Tageszeit. Die Blutdruckwerte werden in Millimeter der Quecksilbersäule (mm Hg) angegeben:

- Der Blutdruck wird als optimal betrachtet, wenn der obere systolische Wert weniger als 120 mm Hg beträgt und der untere diastolische Wert unter 80 mm Hg liegt.
- Systolische Blutdruckwerte zwischen 120 mm Hg bis 129 mm Hg und diastolische Blutdruckwerte von 80 bis 84 mm Hg werden als normal bezeichnet.
- Systolische Blutdruckwerte zwischen 130 mm Hg bis 139 mm Hg und diastolische Blutdruckwerte von 85 bis 89 mm Hg werden als hochnormal bezeichnet.
- Liegen die systolischen Werte über 140 mm Hg und die diastolischen Werte über 90 mm Hg liegt ein Bluthochdruck (Hypertonie) vor.

Regelmässig Blutdruck messen

Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen, ist lebenswichtig. Einen entscheidenden Beitrag leisten Vorsorgeuntersuchungen und regelmässige Blutdruckmessungen.



Symptome des Bluthochdrucks

Meistens wird ein zu hoher Blutdruck gar nicht bemerkt. Hierin liegt die grosse Gefahr. Ein zu hoher Blutdruck wirkt schädlich auf das Gehirn, das Herz, die Nieren und die Augen, ohne dass man sich krank fühlt. Viele Personen ahnen nichts von ihrem erhöhten Blutdruck. Erst wenn die Organe geschädigt werden, stellen sich entsprechende Beschwerden ein.

Typische Beschwerden fehlen beim Bluthochdruck oft über einen langen Zeitraum. Mögliche Anzeichen, die darauf hinweisen könnten, sind:

- der frühmorgendlich auftretende Kopfschmerz (v.a. im Bereich des Hinterkopfes)
- Schwindelgefühle
- Ohrensausen
- Nervosität
- Brustschmerzen in der Herzgegend
- deutliches Herzklopfen
- Nasenbluten
- Atemnot unter Belastung

Diese Beschwerden können Anzeichen für eine mögliche Schädigung von Organen durch einen zu hohen Blutdruck sein.

Folgen des Bluthochdrucks

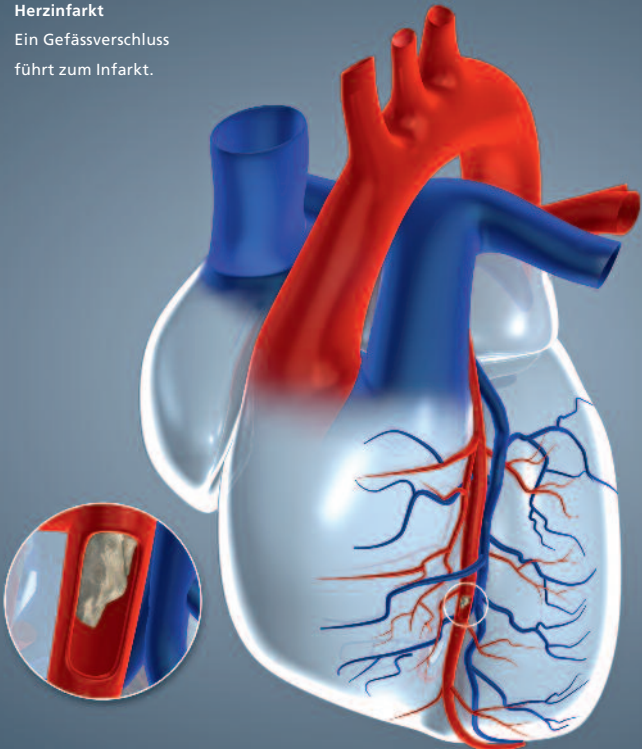
Bluthochdruck gilt als Risikofaktor Nr. 1 für Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nierenversagen etc.

Das Risiko, z.B. einen Schlaganfall zu erleiden, beträgt bereits bei milder Hypertonie das 4-fache des Normalrisikos.

Treten zusätzlich zur Hypertonie weitere Risikofaktoren auf, wie sie in erster Linie durch erhöhte Blutfette, Nikotinkonsum, Übergewicht, Bewegungsarmut, Zucker-Stoffwechselstörungen etc. gegeben sind, steigen Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems weiterhin stark an.

Herzinfarkt

Ein Gefäßverschluss führt zum Infarkt.



Wer ist besonders gefährdet?

Menschen, bei denen das Risiko einen Bluthochdruck zu entwickeln höher ist, als bei der übrigen Bevölkerung, sollten regelmässige Selbstmessungen ihres Blutdrucks durchführen.

Ein erhöhtes Risiko haben:

- Personen, bei denen Bluthochdruck in der Familie vorkommt
- Ältere Personen
- Übergewichtige Menschen
- Diabetiker
- Frauen, die eine hormonelle Verhütung durchführen («Anti-Baby Pille»)
- Personen mit Nierenerkrankungen
- Menschen, die sich salzreich ernähren

Wie häufig ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck ist in den westlichen Industrienationen weit verbreitet. Man geht davon aus, dass in der Schweiz jeder vierte Erwachsene unter Bluthochdruck leidet. Der Anteil nimmt mit dem Alter zu, bei den über 75-Jährigen ist es jeder Zweite. Bei Frauen nach den Wechseljahren steigt die Häufigkeit deutlich an.

Die Häufigkeit von Bluthochdruck nimmt auch mit dem Körpergewicht deutlich zu.

Übergewicht und Bluthochdruck sind eng miteinander verbunden. Stark Übergewichtige entwickeln 3-mal häufiger einen Bluthochdruck als Normalgewichtige.

Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks

Die Mehrheit der Betroffenen verspürt jahrelang keinerlei Beschwerden, obschon der Bluthochdruck die Gefäße und Organe schädigt, das Herz überlastet und das Risiko für Komplikationen massiv erhöht. Schwerwiegende und lebensbedrohliche Krankheitsfolgen eines zu hohen Blutdrucks sind:

■ **Hirnschlag (Schlaganfall)**

Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung eines Hirnschlags. Sehr hohe Blutdruckwerte können bei vorgeschädigten Blutgefäßen die Gefäßwand aufbrechen wodurch es zum Austritt von Blut ins Hirngewebe kommt.

Auch der Verschluss einer Arterie im Gehirn durch ein Blutgerinnsel kann zu einem Hirnschlag führen.

■ **Herzinfarkt**

Die Hypertonie ist ein Hauptrisikofaktor für die Entstehung eines Herzinfarktes. Sie führt zur Verdickung und Verhärtung derjenigen Gefäße, durch die der Herzmuskel sein Blut erhält (Herzkranzgefäße) und diesen mit Sauerstoff versorgt.

Wird ein Teil der Blutzufuhr zum Herzen ganz unterbrochen, kommt es zum Herzinfarkt.

■ **Herzschwäche**

Der Bluthochdruck ist ebenfalls Hauptrisikofaktor für die Entstehung einer Herzmuskelschwäche. Steigt der Blutdruck in den Gefäßen auf zu hohe Werte an, fällt es dem Herz immer schwerer, Blut gegen den zu hohen Druck zu pumpen.

Ein Herz, das über lange Zeit hinweg gegen einen zu hohen Blutdruck arbeiten muss, wird mit der Zeit schwach und die Pumpleistung nimmt ab. Bleibt dieser Zustand länger bestehen, bildet sich eine schwerwiegende Krankheit aus, weil die Organe nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt werden können.

■ **Nierenschädigung**

Die Hypertonie kann auch die Funktion der Nieren beeinträchtigen. Bei zu lange bestehenden erhöhten Blutdruckwerten sterben mit der Zeit die zahlreichen kleinen Filtereinheiten der Niere ab. In der Folge erfüllen die Nieren ihre Filterfunktion immer schlechter bis die Filterleistung für die Ausscheidung der Abfallstoffe nicht mehr genügt.

■ **Augenschädigungen**

Die Hypertonie kann zu Schädigungen der Blutgefäße der Netzhaut der Augen führen, was zu Gefäßverschlüssen, Netzhautblutungen und Beeinträchtigung des Sehens oder gar zur Blindheit führen kann.

■ **Schädigungen der Gefäßwände (Arteriosklerose)**

Durch die Hypertonie entstehen Gefäßschäden. Dies trifft insbesondere für die Gefäße im Herzen, im Gehirn und in den Nieren zu.

■ **Angina pectoris (Anfall)**

Wenn der Herzmuskel zuwenig Sauerstoff erhält, kann ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust auftreten. Dies wird als Angina pectoris bezeichnet.

Blutdruck richtig messen

Wird die Manschette am Oberarm aufgepumpt, so überträgt sich der steigende Druck in der Manschette auf die Oberarmmuskulatur und schliesslich auf die Schlagader im Arm, bis die Ader zusammengedrückt wird und kein Blut mehr hindurch fliesst.

Wird langsam die Luft aus der Manschette abgelassen, fängt das Blut in der Schlagader in dem Moment wieder an zu strömen, in dem der Druck in der Ader genauso hoch ist wie in der Manschette. Bei jedem Herzschlag wird das Blut jetzt durch die eben noch zusammengedrückte Ader gepresst. Diesen stossartigen Blutfluss kann man mit dem Stethoskop als Klopfton hören. Bei Beginn des Klopftons entspricht der Druck in der Manschette dem höheren, systolischen Blutdruck.

Beim weiteren Druckablassen wird der Pulston langsam leiser. Sobald die Ader nicht mehr durch den Gegendruck der Manschette eingeengt ist, kann das Blut die Ader wieder ungehindert durchströmen, und der Klopfton verschwindet. In diesem Moment entspricht der Manschettendruck dem niedrigeren, diastolischen Blutdruck, der während des Erschlaffens des Herzens in der Schlagader herrscht.

Blutdruckkontrolle daheim

Eine gute Methode den Blutdruck zu kontrollieren ist die Selbstmessung daheim durch den Patienten selbst oder einen Angehörigen.

Sie kann unter Anleitung des Arztes oder des Praxispersonals leicht erlernt werden.

Für die Selbstmessung des Blutdrucks stehen Ihnen verschiedene Geräte zur Auswahl. Bevorzugt werden Messgeräte verwendet, welche die Messung halb- oder vollautomatisch vornehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker darüber, welches Gerät für Sie am besten geeignet ist.

Messen Sie den Blutdruck nach Möglichkeit regelmässig zur gleichen Zeit, im Sitzen und nachdem Sie sich einige Minuten ausgeruht haben.

Messen Sie Ihren Blutdruck beim ersten Mal an beiden Armen, die nachfolgenden Messungen sollten Sie immer an dem Arm durchführen, bei dem Sie die höheren Werte gemessen haben.

Legen Sie die Manschette luftleer an. Das eingebaute Stethoskop oder der elektronische Messfühler sollte an der Arm-innenseite 2.5 cm über der Ellenbeuge platziert werden. Die Manschette soll direkt auf der Haut und mit leichtem Druck überall am Oberarm anliegen. Legen Sie ihn bequem, leicht angewinkelt auf einen Tisch, so dass die Manschette in Herzhöhe zu liegen kommt.

Falls Sie ein Blutdruckmessgerät zur Messung am Handgelenk besitzen, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder Apotheker die korrekte Handhabung erklären.

Zusätzlich sollten Sie Ihren Puls regelmässig messen. Moderne Blutdruckmessgeräte erfassen automatisch die Pulsfrequenz. Elektronische Geräte sind bei Herzrhythmusstörungen nicht zu empfehlen.

Darauf sollten Sie achten

Damit Sie Ihre täglichen Messwerte auch gut miteinander vergleichen können, sollten Sie stets zur gleichen Uhrzeit messen, da der Blutdruck im Tagesverlauf schwankt. Wenn Sie früher oder später als gewohnt messen, ist Ihr Blutdruck auf einmal viel höher oder niedriger als sonst.

Der Blutdruck kann ausserdem je nach aktueller Belastungssituation sehr unterschiedlich sein. Um vergleichbare Informationen zu erhalten, sollten Sie stets in Ruhe und im Sitzen messen.

Sofern Ihnen Ihr Arzt keine anderen Anweisungen gegeben hat, messen Sie Ihren Blutdruck einmal pro Tag, am besten morgens.

Sie sollten nicht nach dem Essen messen, weil sich grosse Mengen des Bluts dann im Bauchraum befinden, wo sie zur Verdauung benötigt werden, und man zu niedrige Werte misst.

Vergessen Sie nicht, vor jeder Messung Datum und Uhrzeit in Ihrem Blutdruckpass zu notieren und Ihre gemessenen Werte sorgfältig in die Tabelle oder Grafik des Blutdruckpasses einzutragen.

Mepha bietet neben diesem Ratgeber einen Blutdruckpass an. Dieser kann in Papierform bestellt und kostenlos auf www.mepha.ch heruntergeladen werden.

Die richtige Art, den Blutdruck zu messen

Nach einer grösseren Mahlzeit oder körperlichen Anstrengung sollte eine Stunde bis zur Blutdruckmessung gewartet werden.

- Unmittelbar vor der Blutdruckmessung sollten Sie wenigstens 5 Minuten im Sitzen ruhen.
- Vor der Blutdruckmessung dürfen Sie nicht rauchen und keinen Alkohol trinken, vermeiden Sie auch koffeinhaltige Getränke.
- Setzen Sie sich bequem, aber gerade auf einen Stuhl, machen Sie 5–6 tiefe Atemzüge und entspannen Sie sich.
- Legen Sie den Ellenbogen dann auf eine gerade Unterlage, so dass sich die Messmanschette in Herzhöhe befindet.
- Während der Blutdruckmessung dürfen Sie nicht sprechen.
- Messen Sie den Blutdruck bei normaler Körpertemperatur.
- Achten Sie darauf, dass der Messpunkt (meist der Unterarm) auf Herzhöhe platziert wird.
- Warten Sie vor einer Wiederholungsmessung 1–2 Minuten ab.

Blutdruck-Zielwerte

Normal	Ruhewert zwischen 120/80 und 129/84 mm Hg
Hoch-Normal	zwischen 130/85 und 139/89 mm Hg
Bluthochdruck	ab 140/90 mm Hg

Behandlungsmöglichkeiten

Bei leichten Formen der Hypertonie wird häufig auf die Einnahme von Medikamenten verzichtet. Dann enthält der Behandlungsplan vor allem Massnahmen zur Reduzierung der auslösenden Faktoren Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel. Erst, wenn diese Massnahmen nicht ausreichend sind oder keinen Erfolg mit sich bringen, ist der Einsatz von Medikamenten notwendig.

Für die Behandlung des Bluthochdrucks stehen viele verschiedene Medikamentenklassen zur Verfügung, welche alle eine blutdrucksenkende Wirkung haben:

- ACE-Hemmer
- Angiotensin-II-Antagonisten
- Betablocker
- Calciumantagonisten
- Diuretika
- Renin-Inhibitoren

Die medikamentöse Behandlung des hohen Blutdrucks hat in den letzten Jahren wesentliche Fortschritte erzielt:

- Je nach Ausmass der Hypertonie kommt ein Medikament mit einem Wirkstoff oder ein Kombinationspräparat (Tablette mit 2 Wirkstoffen) zur Anwendung. Bei schwer einstellbarem Bluthochdruck können auch Dreifachkombinationen zum Einsatz kommen.
- Sie erhalten eine auf Sie zugeschnittene individuelle Behandlung. Diese hängt von folgenden Faktoren ab: Ausmass Ihres Bluthochdrucks, Vorliegen anderer Krankheiten, Alter, individuelle Reaktion auf die Einnahme eines bestimmten Medikaments.
- Folgen Sie strikt den Behandlungsanweisungen Ihres Arztes und nehmen Sie die verordneten Medikamente regelmässig ein. Die Therapie sollte so lange fortgesetzt werden, wie es Ihnen Ihr Arzt empfiehlt, allenfalls sogar für den Rest Ihres Lebens. Mit einer Dauerbehandlung können Sie Ihren Blutdruck unter Kontrolle halten, lebensgefährliche Komplikationen verhindern und so Ihre Gesundheit erhalten.

Sie als Patient bestimmen den Erfolg der Therapie

Es gibt viele Gründe, warum ein Patient die regelmässige Einnahme seiner Medikamente vernachlässigt. Glauben Sie nicht, dass der Bluthochdruck nicht mehr behandelt werden muss, wenn die Blutdruckwerte sich normalisiert haben. Stoppen Sie nicht die Medikamenteneinnahme, um wieder anzufangen, wenn die Blutdruckwerte wieder ansteigen.

Dieses Jo-Jo-Spiel kann gefährlicher sein als ein stabiler Bluthochdruck.

Die Hochdruckbehandlung ist eine Langzeittherapie und Sie sollten sich auf eine regelmässige und längere Einnahme der Medikamente einstellen.

Nebenwirkungen

Ein häufiger Grund für das Absetzen oder die unregelmässige Einnahme der Medikamente können Nebenwirkungen sein. Besonders am Anfang der Behandlung verspürt man oft Müdigkeit und Leistungsabfall.

Diese Folgen der Blutdrucksenkung verschwinden meist unter Beibehaltung der Behandlung innerhalb weniger Wochen. Eine seltene Nebenwirkung, die aber oft zur mangelnden Einnahmetreue führt, sind Störungen der Sexualfunktion. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt darüber. Der Wechsel auf ein anderes Arzneimittel kann dieses Problem lösen.

Nicht-medikamentöse Therapie

Manchmal kann eine Umstellung im Lebenswandel ausreichen um auf eine medikamentöse Therapie verzichten zu können.

Sie sollten daher überlegen, ob Sie selbst in einem der folgenden Bereiche etwas verändern können und somit Ihren Blutdruck auf «natürliche» Weise senken können:

- Gewichtsreduktion
- Ausgewogene, salzarme und fettarme Ernährung
- Wenig Alkohol
- Mehr körperliche Bewegung
- Mit dem Rauchen aufhören
- Regelmässige Entspannungsphasen einplanen
- Methoden zur Stressbewältigung einführen (autogenes Training, Joga, Joggen etc.)

Dies sind keine Ziele die innerhalb kurzer Zeit erreicht werden können, sondern die Umstellung des Lebenswandels ist eine weit reichende und schwerwiegende Entscheidung, die Disziplin und Durchhaltevermögen erfordert.

Sie reduzieren dadurch aber ihr persönliches Risiko für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich und tun sich und Ihrem Körper etwas Gutes.

Hochdruck in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft gilt ein mehrfach beim Arzt gemessener Blutdruck über 140/90 mm Hg als erhöht. Dieser Blutdruck-Grenzwert wird bei 10–15% aller Schwangerschaften überschritten.

Obwohl viele Schwangere mit erhöhtem Blutdruck gesunde Babies ohne besondere Probleme zur Welt bringen, kann Bluthochdruck für Mutter und das Ungeborene ausserordentlich gefährlich werden.

Es ist daher wichtig, den Blutdruck während der Schwangerschaft regelmässig zu überwachen. Die Früherkennung von Blutdruckveränderungen bietet die Gelegenheit für eine bestmögliche Behandlung und die Vermeidung ungünstiger Verläufe.



Hochdruck im Alter

Mit dem Alter steigt der Blutdruck meist kontinuierlich an.

Ein Grund ist die abnehmende Anpassungsfähigkeit der Blutgefäße an den Blutdruck. Sie verlieren an Elastizität, so dass vor allem der systolische Blutdruck ansteigt. Ausserdem begünstigen eine fett- und kochsalzreiche Ernährung, Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum die Entstehung von Bluthochdruck.

Da mit dem Alter auch andere Risikofaktoren für Herz und Kreislauf gehäuft auftreten, werden Herzinfarkte oder Schlaganfälle dann immer wahrscheinlicher.

Bei älteren Patienten treten oft Nebenwirkungen einer medikamentösen Behandlung wie Schwindelgefühl oder Sehstörungen auf. Aus diesem Grund muss der Blutdruck langsam gesenkt werden. Es wird mit einer niedrigen Dosis begonnen und diese dann langsam über Wochen oder auch Monate erhöht, bis die Zielwerte erreicht werden.



Hochdruck und Diabetes

Der Bluthochdruck bei gleichzeitig bestehendem Diabetes mellitus stellt eine besondere Gefährdung dar, da der Diabetiker schon allein durch den Diabetes ein erhöhtes Risiko hat, eine allgemeine Blutgefäßverkalkung zu entwickeln.

Durch einen Bluthochdruck kann eine akute Gefährdung mit Todesfolge auftreten, ausserdem können sich im Laufe der Erkrankung auch so genannte Spätschäden entwickeln. Zu den akuten Gefährdungen gehören bei plötzlichem krisenhaften Blutdruckanstieg Herzinfarkt, Lungenödem (Überwässerung der Lunge mit Atemnot), Schlaganfall und Hirnblutung. Spätfolge ist eine Schädigung der Blutgefässe, die das Risiko für Akutkomplikationen deutlich erhöht.

Im Rahmen der diabetischen Spätfolgen kann auch eine diabetische Netzhautschädigung bis hin zum Sehverlust und eine diabetische Nierenschädigung auftreten.

Übergewicht

Übergewicht ist eng mit dem Auftreten von Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus verbunden. Eine Reduktion des Körpergewichts wirkt sich deshalb günstig auf den Blutdruck und auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel aus.

Bei übergewichtigen Bluthochdruckpatienten kann durch Abnehmen eine Senkung des Blutdrucks erreicht werden. Pro Kilogramm weniger Gewicht wird der Blutdruck um 1–2 mm Hg gesenkt. Diese Reduktion ist unabhängig vom Normalgewicht.



Rauchen

Das Rauchen gilt heute als einer der wichtigsten Risikofaktoren für Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems. Wenn Sie an zu hohem Blutdruck leiden und gleichzeitig rauchen, so steigt Ihr persönliches Risiko eine Erkrankung der Herzkranzgefäße oder einen Herzinfarkt zu erleiden dramatisch an.

Das im Tabakrauch enthaltene Nikotin führt zu einem kurzzeitigen Anstieg des Blutdrucks und der Pulsfrequenz. Gleichzeitig kommt es zu einem Abfall der Hauttemperatur der Finger und der Zehen und zu einer Minderdurchblutung derjenigen Arterien die das Herz mit Sauerstoff versorgen (Herzkranzgefäße).

Das im Tabakrauch enthaltene Kohlenmonoxid verursacht eine schlechtere Beladung der roten Blutkörperchen mit Sauerstoff was wiederum zu einer schlechteren Versorgung des Körpergewebes und des Herzmuskels mit Sauerstoff führt. Weitere Wirkungen des Tabakrauches sind:

- Verstärkung des Risikos für Blutgerinnsel (Thrombose)
- Ursache von Fettstoffwechselstörungen
- Erhöhung von oxidativem Stress und dadurch Erhöhung des Arterioskleroserisikos

Auf das Rauchen sollten Sie daher in jedem Fall verzichten.

Salzarme Nahrung

In der Regel wird heute mehr Kochsalz mit der Nahrung aufgenommen, als es nötig wäre. Bei salzsensitiven Personen kann eine zu hohe Salzzufuhr den Blutdruck erhöhen. Es wird empfohlen nicht mehr als ca. 5 g Kochsalz pro Tag mit der Nahrung aufzunehmen.

Durch eine Kochsalzbeschränkung auf etwa 5 g pro Tag besteht keine Gefahr eines Kochsalzmangels, da der notwendige Kochsalzbedarf nur bei ca. 2 g pro Tag liegt. Nur in Situationen eines sehr hohen Kochsalzverlustes durch starkes Schwitzen oder tagelangen Durchfall empfiehlt es sich, vorübergehend etwas mehr Kochsalz zu sich zu nehmen.

Praktische Tipps zur Durchführung einer kochsalzbeschränkten Kost

- Weglassen von Kochsalz bei Tisch
- Gewürze und Kräuter statt Kochsalz zum Würzen der Speisen verwenden
- Kochsalzreiche Nahrungsmittel durch kochsalzärmere ersetzen; z. B. Pellkartoffeln statt Salzkartoffeln, Kräuterquark statt Schnittkäse, gegrillter Fisch statt geräuchertem Fisch, Tiefkühl-Gemüse statt Konservengemüse
- Bevorzugung von frischem Obst, frischem Gemüse, Kartoffeln in der Schale, Reis und Teigwaren
- Verwendung von frischen Fleischwaren in geringen Mengen (Fleisch nur zweimal in der Woche)
- Verwendung von Käse und Wurstwaren (vorwiegend als fettarme Produkte) nur in kleinen Mengen

Alkohol

Wenn Sie Alkohol zu sich nehmen, steigt Ihr Blutdruck danach für eine begrenzte Zeit an.

Alkoholmengen über 20 g/Tag bei Frauen und über 30 g/Tag bei Männern erhöhen den Blutdruck. Wenn Sie zu einem hohen Blutdruck neigen und viel Alkohol trinken, steigt der Blutdruck auch für eine längere Zeit an.

Trinken Sie nur mässig Alkohol und dies auch nicht täglich.



Bewegung

Regelmässige körperliche Bewegung ist wichtig, gesund und eine hilfreiche Massnahme, die allerdings auf Ihre persönlichen Fähigkeiten hin zugeschnitten sein sollte.

Grundsätzlich werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität empfohlen, idealerweise auf mehrere Tage pro Woche verteilt. Eine Aufteilung in Einheiten von 10 Minuten ist noch sinnvoll (z.B. 3x10 Minuten/Tag). Auch ein zügiger Spaziergang zählt zur Bewegung.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Er kann Sie darüber aufklären, welche Art von Bewegungstraining für Sie geeignet ist.



Entspannung

Sollten Sie einen durch Stress und Zeitmangel geprägten Berufsalltag haben, gönnen Sie sich Entspannungspausen. Diese Art der Entspannung kann sich auf Ihren Blutdruck positiv auswirken.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Art der Selbsthypnose, durch die es möglich wird, unwillkürlich gesteuerte Vorgänge im Körper willentlich zu beeinflussen, um Entspannung und die damit verknüpften körperlichen, mentalen und seelischen Vorgänge auszulösen.

Yoga

Mit Hilfe von Körperübungen, Atemlenkung und Meditation ist Yoga ein Weg, die eigene Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden zu optimieren, Konzentration und bewusstes Wahrnehmen zu schärfen und ein gutes Mass an äusserer Gelassenheit und innerer Zufriedenheit zu finden.

Progressive Muskelrelaxation

Eine Möglichkeit sind Entspannungsübungen wie die so genannte progressive Muskelrelaxation.

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann Verspannungen abbauen, die durch zu starke Anspannung entstanden sind. Unbehandelt kann dies zu Schmerzen im Rücken und Muskel, Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden sowie vielen anderen Beschwerden führen. Mit der Jacobson-Methode kann man solche Schmerzen besser bewältigen.

10 Grundregeln für Hochdruckpatienten

1. Blutdruck regelmässig messen
2. Empfehlungen des Arztes beachten
3. Normalgewicht anstreben
4. Alkoholgenuss einschränken
5. Ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse
6. Kochsalzzufuhr einschränken
7. Pflanzliche Fette und hochwertige Öle verwenden
8. Rauchen einstellen
9. Körperliche Bewegung fördern
10. Für Ruhepausen und Entspannung sorgen

Wichtige Adresse für Patienten

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30

Postfach 368

3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 80

Telefax 031 388 80 88

info@swissheart.ch

www.swissheart.ch

Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

224889-521901

Die mit dem Regenbogen

