

Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten.

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

ich habe bei Ihnen einen erhöhten Blutdruck festgestellt. Das soll Sie nicht erschrecken, denn ungefähr ein Fünftel der bundesdeutschen Bevölkerung besitzt einen zu hohen Blutdruck und nur die Wenigsten wissen es, weil der Bluthochdruck über viele Jahre keine Beschwerden macht.

Vielleicht haben Sie in den letzten Monaten ja ganz unbestimmte Symptome, wie Schwindelgefühle, Ohrensausen, Kopfschmerzen, Sehstörungen oder Atemnot verspürt, oder Sie waren hin und wieder ohne ersichtlichen Grund traurig gestimmt. Diese Beschwerden können alle mit Ihrem erhöhten Blutdruck zusammenhängen.

Was ist Bluthochdruck?

Der Blutdruck entspricht dem Druck mit dem das Blut vom Herzen durch die Blutgefäße gepumpt wird. Es werden immer zwei Zahlenwerte mit dem Blutdruckmessgerät bestimmt. Der obere Wert ist die Höhe des Blutdrucks während des Herzschlages, wenn das Blut aus dem Herzen durch den Körper gepumpt wird. Er liegt in Ruhe normalerweise zwischen 120 und 140 mmHg. Der untere Wert entspricht dem Blutdruck in den Gefäßen zwischen zwei Herzschlägen und beträgt beim Gesunden zwischen 60 und 90 mmHg.

Die von mir bei Ihnen gemessenen Blutdruckwerte lagen über 140/90 mmHg und bedürfen daher einer Behandlung.

Wie kommt es zu einem Bluthochdruck?

Bei den meisten Menschen ist der Bluthochdruck anlagebedingt und kann durch Faktoren wie Nikotin, Übergewicht, übermäßigem Kochsalzverzehr, Bewegungsmangel und schädlichem Stress in Form von übermäßiger körperlicher und seelischer Belastung verstärkt werden. In selteneren Fällen wird der Bluthochdruck durch eine Erkrankung des Herzens und/oder anderer Organe ausgelöst.

Welche Folgen hat ein unbehandelter Bluthochdruck?

Auch wenn Sie sich im Moment völlig wohl fühlen und noch keine ernsthaften Beschwerden verspüren, sollte jeder zu hohe Blutdruck behandelt werden, da es bei längerem Bestehen zu schwerwiegenden Schäden an verschiedenen Organen kommen kann.

Bei einem hohen Blutdruck muss das Herz mehr arbeiten, um den Körper und seine Organe mit genügend Blut zu versorgen. Durch diese enorme Anstrengung verdickt sich – ähnlich einem ständig trainierten Muskel – die Wand des Herzmuskels und kann dann selbst nicht mehr ausreichend mit nährstoffhaltigem Blut versorgt werden. Langfristig kann dies zu einer Herzmuskelschwäche bis hin zu einem Herzversagen führen.

Ein langbestehender Bluthochdruck schädigt aber auch die Blutgefäße, besonders die Körperschlagader, die Herzkranzgefäße sowie die Gefäße des Gehirns und der Niere. Dabei kann es besonders bei den großen Schlagadern zu einer Ausbuchtung der Gefäßwand kommen, die operativ korrigiert werden muss, da es bei einem Reißen der Wand zu einer äußerst starken lebensbedrohlichen Blutung kommen kann.

Bei den kleineren Gefäßen, besonders den Herzkranzgefäßen und den Hirngefäßen, ist der hohe Blutdruck einer der entscheidenden Risikofaktoren bei einer Arterienverkalkung. Bei dieser sogen. Arteriosklerose kommt es zu einer Verengung der Gefäße bis hin zu einem Verschluss, so dass das umgebende Gewebe nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden kann.

Die unzureichende Durchblutung kann am Herzen zu einem Herzinfarkt, am Gehirn zu einem Schlaganfall und an der Niere zu einem plötzlichen Nierenversagen führen.

Was Sie selbst gegen Bluthochdruck tun können.

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

wenn wir mit einer medikamentösen Behandlung Ihres Bluthochdrucks beginnen, sollten Sie versuchen, zusätzlich schrittweise die Lebensgewohnheiten zu verändern, die eventuell für die Blutdruckerhöhung mitverantwortlich sind.

1. Übergewicht reduzieren

Falls Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen abzunehmen und auf Ihr Normalgewicht zu kommen (Körpergewicht in cm minus 100). Im Rahmen einer Diät können Sie fett- und kohlenhydratreiche Kost durch Fisch, Gemüse und Obst ersetzen. Dabei reduzieren Sie auch gleichzeitig den Cholesteringehalt im Blut, was gleichzeitig einer Arterienverkalkung vorbeugt.

2. Falls Sie rauchen: damit aufhören

Das Nikotin ist „Gift“ für Ihre Blutgefäße und gilt als eigener gefährlicher Risikofaktor für die Entstehung der Arteriosklerose mit den möglichen Folgekrankheiten Schlaganfall und Herzinfarkt.

3. Kochsalzzufuhr einschränken

Verzichten Sie auf das Nachwürzen der Speisen mit Kochsalz. Um die Speisen dennoch schmackhaft zu machen, könnten Sie mehr Kräuter und Gewürze verwenden. Kalziumreiche Lebensmittel, wie frisches Obst und Trockenobst (vor allem Bananen), Kartoffeln, Kohl, Tomaten, Spinat, Pilze, haben einen günstigen Einfluss auf die Blutdrucksenkung.

4. Alkohol

Trinken Sie alkoholische Getränke nur mäßig und nicht regelmäßig. Eine Tagesmenge unter 30 g (1 Flasche Bier oder 1/4 Rotwein) ist jedoch nicht blutdrucksteigernd.

5. Mehr Bewegung

Sie sollten versuchen, sich am besten täglich, mindestens jedoch zweimal wöchentlich ausreichend zu bewegen.

6. Entspannung einplanen

Lernen Sie sich zu entspannen und damit Stress abzubauen. Bauen Sie in Ihre Wochenend- und Urlaubsplanung ausreichend Zeit für Entspannung mit ein.

7. Blutdruck regelmäßig kontrollieren

Kaufen Sie sich ein einfach zu bedienendes Blutdruckmessgerät und messen Sie zu bestimmten Tageszeiten regelmäßig den Blutdruck. Notieren Sie dann die Werte mit Uhrzeit und der jeweiligen Beschäftigung in einem Blutdruck-Pass, damit Sie den Erfolg Ihrer Bemühungen sehen.

Wie kann ich Ihren Bluthochdruck behandeln?

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

manchmal reichen die Bemühungen, durch eine veränderte Lebensführung den erhöhten Blutdruck zu senken, nicht aus. Daher ist die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten sinnvoll.

Es stehen heute mehrere Gruppen von blutdrucksenkenden Medikamenten zur Verfügung, die bis auf die harntreibenden Mittel (Diuretika) alle über eine Erweiterung der Blutgefäße zur Blutdrucksenkung führen. Sie unterscheiden sich nur in dem Ort, an dem sie im Körper ihre Wirkung vollziehen:

1. ACE-Hemmer

Modernes Arzneimittel gegen Bluthochdruck, welches ein gefäßverengendes Hormon hemmt und dadurch das Herz entlastet.

2. Sartane

Diese bis dato modernsten Blutdruck-senkenden Medikamente blockieren die Wirkung eines Hormons, das die Verengung von Blutgefäßen verstärkt. Dadurch wird das Herz bei seiner Pumpfähigkeit entlastet.

3. Diuretika

Harntreibendes Arzneimittel, welches überflüssiges Wasser über die Niere aus dem Körper schafft. Dadurch nimmt die Flüssigkeitsmenge in den Blutgefäßen ab, und der Blutdruck sinkt.

4. Betablocker

Diese Medikamente unterbrechen Nerven- und Hormonimpulse, die das Herz antreiben und den Blutdruck erhöhen. Dadurch wird der Herzmuskel entlastet und der Blutdruck gesenkt.

5. Kalziumantagonisten

Sie unterdrücken die übermäßige Zufuhr des Herzantreibers Kalzium und schonen so den Pumpmuskel des Herzens. Zusätzlich erweitern sie die Blutgefäße und senken dadurch den Blutdruck.

6. Alpha-Blocker

Sie hemmen bestimmte Rezeptoren in den Gefäßwänden. Dadurch entspannen sich die Gefäße und der Blutdruck sinkt.

Die Ihnen verordnete Medikation muss regelmäßig nach meiner Vorschrift eingenommen werden, auch wenn sich der Blutdruck gesenkt hat und Ihre merklichen Beschwerden verschwunden sind. Durch die Blutdruck-Kontrollmessungen habe ich über die Wirkung der Medikamente, die ich Ihnen verschrieben habe, eine Therapiekontrolle. Das Ziel ist, schrittweise eine ausreichende Blutdrucksenkung – idealerweise in den Normbereich – zu erzielen.

Da die Medikamente nicht immer nebenwirkungsfrei sind, möchte ich Sie bitten, mir mögliche auftretende Beschwerden mitzuteilen, damit wir entweder die Dosis reduzieren können oder auf ein anderes Medikament umsteigen. Allerdings könnte es sein, dass Sie für den Therapieerfolg minimale Unannehmlichkeiten vorübergehend in Kauf nehmen müssen.

