



Wichtige Hinweise zum Thema Bluthochdruck.

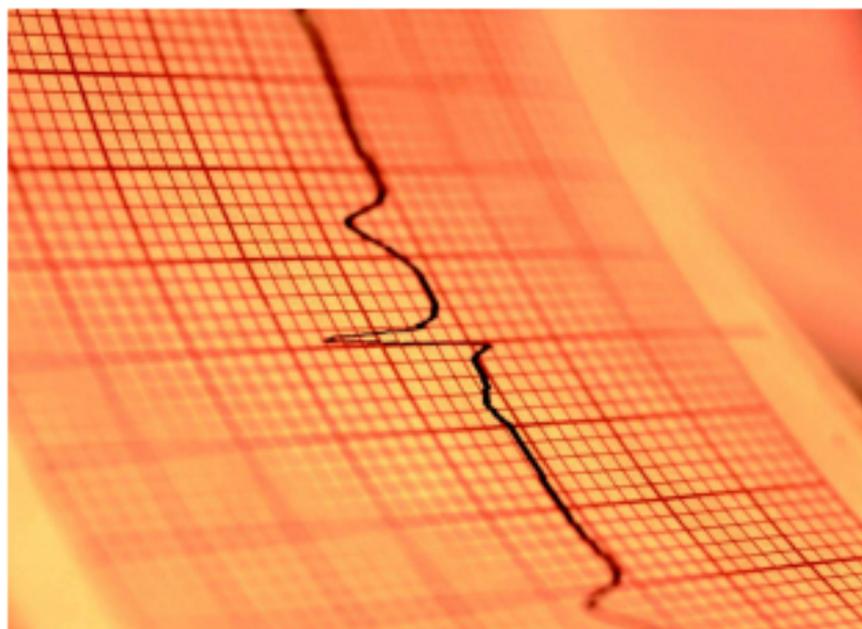
Ein Ratgeber von ratiopharm.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Inhalt

- 3 Einführung zum Thema Bluthochdruck
- 6 Wie wird der Blutdruck richtig gemessen?
Folgeschäden des Bluthochdrucks
- 8 Behandlungsmöglichkeiten des Bluthochdrucks



Einführung

„Mit Volldampf voraus“ ist das Motto, das zu unserer Zeit passt. Ständiger Zeit- und/oder anderer Druck hinterlässt das Gefühl, „im Stress“ zu stehen.

Nur zu schnell wird dabei aus Anforderung und Ansporn schlichte Überforderung – eben echter Stress. Ständig unter Druck zu stehen, das macht auch das Herz-Kreislauf-System auf Dauer nicht mit.

Das System aus Herz und Blutgefäßen, das eigentlich dazu bestimmt ist, schnell und flexibel auf die wechselnden Anforderungen zu reagieren, wird überfordert und regelt den Blutdruck hoch, aber nicht mehr herunter.

Hypertonie, so der Fachbegriff für den zu hohen Blutdruck, ist eine der häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland leiden bis zu 25 % der Bevölkerung darunter.

Mit den Auswirkungen und Gefahren des Bluthochdrucks befasst sich diese Broschüre, aber auch damit, was man als Patient/in dagegen tun kann.



Blutdruck – wie entsteht er?

Unter Blutdruck versteht man im Allgemeinen den Druck, der während der Herz­­tätigkeit in den Arterien – das sind die Gefäße, die vom Herzen weg­­führen – herrscht. Bei jedem Schlag werden vom Herzen ca. 70 ml Blut in die Gefäße gepumpt. Während des Zusammenziehens des Herzmuskels steigt der Druck in den Arterien an.

Der Blutdruck, der in dieser Phase gemessen wird, ist der systolische Blutdruck und wird als erster Wert angegeben. Während der Entspannungszeit werden die Herzkammern wieder mit Blut gefüllt. Der Wert, der in dieser Phase gemessen wird, ist der diastolische Blutdruck und wird als zweiter Wert angegeben und durch einen Schrägstrich abgetrennt.

Der ideale Blutdruck beträgt 120/80 mm Hg (sprich 120 zu 80 mm Hg oder Quecksilbersäule).

Ziel der Blutdruck-Selbstmessung

Manche Patienten weisen in der Arztpraxis regelmäßig zu hohe Blutdruckwerte auf, während in häuslicher Umgebung normale Werte zu messen sind. Man spricht in diesen Fällen von einer sog. „Weißkittel-Hypertonie“.

Dieses Phänomen kann oftmals durch die häusliche Blutdruckmessung von einer echten Hypertonie abgegrenzt werden.

Der Arzt hat darüber hinaus die Möglichkeit, durch eine ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessung (ABDM) Genaueres über den Verlauf des Blutdrucks über einen Tag hinweg bei normaler Betätigung zu erfahren.

Die Blutdruck-Selbstmessung bietet die Möglichkeit einer Langzeitkontrolle des Blutdrucks und einer individuellen Kontrolle der Therapie. Bei der Einstellung auf ein neues Medikament können Selbstmessungen darüber hinaus wertvolle Informationen für die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt liefern.



Das richtige Blutdruckmessgerät

Es sind verschiedene Arten von Blutdruckmessgeräten im Handel: Oberarm-, Handgelenk- und Fingerblutdruckmessgeräte.

Vielfach sind diese heute automatisch und mit einer digitalen Auswertung versehen.

Fragen zur Handhabung und Anschaffung eines Blutdruckmessgerätes wird Ihnen gern Ihre Ärztin/Ihr Arzt bzw. der Fachhandel beantworten.

Blutdruck – wie wird er gemessen?

Tipps zur Blutdruckmessung

- Die Messung sollte mit einer 3- bis 5-minütigen Ruhepause begonnen werden.
- Es sollte keine körperliche oder geistige Anspannung vor der Messung erfolgen.
- Eine Stunde vor der Messung sollte nicht geraucht und kein Alkohol zu sich genommen werden.
- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung am Messarm.
- Die Messung sollte auf Höhe des Herzens in sitzender oder liegender Körperlage stattfinden.
- Schreiben Sie die abgelesenen Werte ohne Auf- und Abrundung auf.
- Der Abstand zwischen zwei Messungen sollte mindestens 1 Minute betragen.

Folgeschäden des Bluthochdrucks

Herz und Gefäße arbeiten auf Dauer nur in einem bestimmten Druckbereich reibungslos. Wird dieser Druckbereich überschritten, leiden sowohl Herz und Gefäße als auch andere Organe. Das Herz muss gegen den erhöhten Widerstand, d.h. gegen den erhöhten Druck in den Gefäßen anpumpen und so Schlag für Schlag Mehrarbeit leisten. Irgendwann ist der Herzmuskel dieser Belastung nicht mehr gewachsen und kann seine Aufgabe als treibende Kraft nicht mehr ausreichend erfüllen.

Aber nicht nur das Herz steht unter Druck. Die Gefäße werden unter dem hohen Druck anfällig für Veränderungen im Sinne einer Verkalkung, einer Arteriosklerose, wie der Fachbegriff dafür heißt. Diese Verkalkungen führen zu Engstellen in den Gefäßen und dadurch zu Durchblutungsstörungen.

Nieren:

Die Verkalkung (Arteriosklerose) der zu- und wegführenden Gefäße der Nieren ist bei Bluthochdruck häufig.

Das Gehirn:

Auch die Gehirngefäße reagieren auf einen zu hohen Druck empfindlich. Erscheinungen wie Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen oder psychischer Abbau können Anzeichen der hochdruckbedingten Hirnschädigung sein.

Die Augen:

Eine der wenigen Stellen, an denen sich der Zustand der Gefäße beurteilen lässt, weil man sie direkt anschauen kann, ist der Augenhintergrund. Im Verlauf des Bluthochdrucks ändert sich das Aussehen der Gefäße ganz charakteristisch; sie verkalken und werden brüchig. Die Folgen sind Durchblutungsstörungen, die bis zur Beeinträchtigung der Sehnerven führen können, und Netzhautblutungen.



Behandlungsmöglichkeiten des Bluthochdrucks

Maßnahmen ohne Medikamente

Zur Bekämpfung des hohen Blutdrucks gibt es eine Reihe von nichtmedikamentösen Möglichkeiten. Der Vorteil dieser Maßnahmen ist, dass nicht nur der Blutdruck gesenkt wird, sondern ganz allgemein die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gemindert werden.

Gewichtsabnahme

Übergewicht ist eng mit dem Auftreten von Bluthochdruck, aber auch von Stoffwechselstörungen und Diabetes mellitus verbunden. Eine Senkung des Körpergewichts kann sich günstig sowohl auf den Blutdruck als auch auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel auswirken.

Heute sollte das Erreichen des Sollgewichts angestrebt werden. Hinter diesem Begriff verbirgt sich das Gewicht mit der höchsten Lebenserwartung.

Hierfür wird zunächst der Body Mass Index (BMI) bestimmt. Zur Berechnung wird folgende Formel verwendet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Als Referenzwerte gelten für Männer ein BMI von 20 bis 25 und für Frauen ein BMI von 19 bis 24. Berücksichtigt man das Lebensalter, so sind im Hinblick auf eine hohe Lebenserwartung folgende Body-Mass-Bereiche wünschenswert:

| | | | | | | |
|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Alter (in Jahren) | 19 – 24 | 25 – 34 | 35 – 44 | 45 – 54 | 55 – 64 | > 64 |
| BMI | 19 – 24 | 20 – 25 | 21 – 26 | 22 – 27 | 23 – 28 | 24 – 29 |

Bestimmen Sie Ihren BMI:

| | Größe in Meter | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 1,54 | 1,56 | 1,58 | 1,60 | 1,62 | 1,64 | 1,66 | 1,68 | 1,70 | 1,72 | 1,74 | 1,76 | 1,78 | 1,80 | 1,82 | 1,84 | 1,86 | 1,88 | 1,90 | | 1,92 | 1,94 | 1,96 |
| 120 | 51 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 120 |
| 118 | 50 | 49 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 36 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 31 | 118 |
| 116 | 49 | 48 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 35 | 34 | 34 | 33 | 32 | 31 | 31 | 30 | 116 |
| 114 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 42 | 41 | 40 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 34 | 33 | 32 | 32 | 31 | 30 | 30 | 114 |
| 112 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 35 | 34 | 33 | 32 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 112 |
| 110 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 36 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 29 | 110 |
| 108 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 108 |
| 106 | 45 | 44 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 28 | 106 |
| 104 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 34 | 33 | 32 | 31 | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 28 | 27 | 104 |
| 102 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 34 | 33 | 32 | 31 | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 102 |
| 100 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 35 | 34 | 33 | 32 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 100 |
| 98 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 36 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 26 | 98 |
| 96 | 40 | 39 | 38 | 37 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 26 | 25 | 96 |
| 94 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 94 |
| 92 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 92 |
| 90 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 90 |
| 88 | 37 | 36 | 35 | 34 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 88 |
| 86 | 35 | 35 | 34 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 86 |
| 84 | 35 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 84 |
| 82 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 82 |
| 80 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 80 |
| 78 | 33 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 78 |
| 76 | 32 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 76 |
| 74 | 31 | 30 | 30 | 29 | 28 | 28 | 27 | 26 | 26 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 19 | 74 |
| 72 | 30 | 30 | 29 | 28 | 27 | 27 | 26 | 26 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 72 |
| 70 | 30 | 29 | 28 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 18 | 70 |
| 68 | 29 | 28 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 68 |
| 66 | 28 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 17 | 66 |
| 64 | 27 | 26 | 26 | 25 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 64 |
| 62 | 26 | 25 | 25 | 24 | 24 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 62 |
| 60 | 25 | 25 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 60 |
| 58 | 24 | 24 | 23 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 58 |
| 56 | 24 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 56 |
| 54 | 23 | 22 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 54 |
| 52 | 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 52 |
| 50 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 50 |
| | 1,54 | 1,56 | 1,58 | 1,60 | 1,62 | 1,64 | 1,66 | 1,68 | 1,70 | 1,72 | 1,74 | 1,76 | 1,78 | 1,80 | 1,82 | 1,84 | 1,86 | 1,88 | 1,90 | 1,92 | 1,94 | 1,96 | |

Am Schnittpunkt Ihres Gewichts und Ihrer Größe können Sie Ihren BMI ablesen.

Einschränkung des Alkoholkonsums

Schätzungen zufolge werden 7–11 % der Bluthochdruckerkrankungen auf Alkoholkonsum zurückgeführt. Daher sollten Männer nicht mehr als 30 g und Frauen nicht mehr als 20 g Alkohol pro Tag zu sich nehmen. Eine Alkoholmenge von 30 g ist übrigens in etwa zwei Glas Bier à 300 ml, zwei Glas Wein à 150 ml oder drei Gläschen hochprozentiger Alkoholika enthalten.

Rauchen

Das Rauchen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Nach den Empfehlungen der Deutschen Hochdruckliga e.V. sollte sogar darauf geachtet werden, das Passivrauchen zu vermeiden.



Bewegung

Ausdauertraining kann entscheidend dazu beitragen, Bluthochdruck zu senken. Daher sollten Sportarten, die Blutdruckspitzen hervorrufen (z.B. Kraftsport-

arten, Squash, Geräteturnen) von Bluthochdruckpatienten gemieden oder nur in Absprache mit dem Arzt ausgeübt werden. Wesentlich günstiger sind hingegen Sportarten, die mit einer gleichmäßigen Intensität unter Beteiligung großer Muskelgruppen ausgeführt werden und gut steuerbar sind.

Empfehlenswerte Sportarten für Patienten mit Bluthochdruck:

- Laufen, Jogging
- Radfahren, Fahrradheimtrainer
- Schnelles Gehen (Walking), Wandern, Bergwandern
- Wanderrudern, Paddeln
- Schwimmen
- Skilanglauf in der Ebene
- Golf

Falls Sie andere Sportarten bevorzugen, sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt die Eignung und Trainingsintensität der Sportart abstimmen.

Therapie weiterer Risikofaktoren

Gleichzeitig vorliegende Stoffwechselstörungen sollten behandelt werden. Eine auf die Erkrankung abgestimmte Diät und die im Rahmen einer ärztlichen Behandlung verordnete medikamentöse Therapie sind hier die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten. Besonders Schulungen zur Ernährung und zur Lebensweise mit diesen Erkrankungen können sinnvolle Ergänzungen für den optimalen Behandlungserfolg sein.

Stressbewältigung

Schädlicher Stress ist einer der Risikofaktoren des Bluthochdrucks. Diese Form von Stress entsteht, wenn es nicht gelingt, Stressfaktoren unter Kontrolle zu bringen und Stresssituationen zu bewältigen. Der Umgang mit Stress ist



ist daher von besonderer Bedeutung. Es können Entspannungsverfahren zur Stressbewältigung eingeübt werden, die bei der Stressabwehr hilfreich sein können.

Für Bluthochdruckpatienten werden vor allem Atemübungen, Muskelentspannung, autogenes Training sowie Yoga und Meditationsverfahren empfohlen.

Medikamentöse Behandlung

Eine Vielzahl von Substanzen steht zur Behandlung des hohen Blutdrucks heute zur Verfügung. Nicht immer steht von vornherein fest, auf welche Substanz ein Patient gut oder weniger gut anspricht.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt entscheidet für Sie individuell und persönlich, mit welcher Substanz Sie behandelt werden.

Dabei sind Sie zur Mithilfe aufgerufen. Berichten Sie bei den Kontrollterminen von den Erfahrungen, die Sie mit dem verordneten Medikament gemacht haben, ob Sie es gut vertragen haben oder nicht.

Da sich die Behandlung des Bluthochdrucks über einen langen Zeitraum hinzieht, ist es wichtig, dass Sie zusammen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt das für Sie am besten geeignete Präparat herausfinden.

Denn gerade bei Bluthochdruck ist die enge Zusammenarbeit von Arzt und Patient entscheidend für eine erfolgreiche Therapie. Schließlich soll Ihr wichtigstes Gut auch in Zukunft erhalten bleiben: die Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen dafür von ganzem Herzen alles Gute.

Ihre ratiopharm

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.