

Bluthochdruck

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen Bluthochdruck festgestellt? Dann sollten Sie einige Dinge beachten.

Warum muss man Bluthochdruck ernst nehmen?

Auch wenn Sie keine Schmerzen spüren, ist der Schaden oft groß, der durch den Druck an Gefäßen und Endorganen entsteht – wie z. B. an den Nieren, im Gehirn oder an den Augen.

Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nr. 1 für Herz- und Gefäßschäden wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte. Dies gilt vor allem, wenn weitere Risikofaktoren wie Diabetes und Übergewicht hinzukommen. Je früher Sie zum Arzt gehen, damit dieser eine Behandlung einleiten kann, desto besser. Anfänglich können Folgeschäden noch behoben werden, die mit fortschreitender Dauer auch an anderen Organen wie z. B. der Niere auftreten können.

Optimal ist ein Blutdruck zwischen 139 mmHg als oberem Wert (systolischer Wert) und weniger als 90 mmHg als unterem (diastolischer Wert). Wer aufgrund eines bereits vorgeschädigten Herzens oder anderer Erkrankungen ein erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen hat, sollte Werte bis zu 130 mmHg systolisch und weniger als 80 mmHg diastolisch erreichen.

Woher kommt Bluthochdruck?

Neben einer vererbten Veranlagung spielen verschiedene andere Faktoren eine Rolle: etwa höheres Alter, Übergewicht, Rauchen, Stress, übermäßiger Alkoholkonsum, ungesunde, salzreiche Ernährung oder erhöhte Cholesterinwerte.

Was können Sie gegen Bluthochdruck tun?

Die wichtigste Säule in der Behandlung ist eine gesunde Lebensweise (s. Kasten unten). Das bedeutet oftmals eine deutliche Änderung Ihres gewohnten Lebens. Doch es lohnt sich. Durch einen gesunden Lebensstil können Sie Ihre Blutdruckwerte unter Umständen natürlich senken.

Allgemeine Maßnahmen gegen zu hohen Blutdruck

- Normalgewicht anstreben
- mäßiger Alkoholgenuss
- gesunde Ernährung
- wenig Kochsalz zu sich nehmen.
- **Tipp:** Meiden Sie Fertig- und Tiefkühlkostgerichte.
- Verzicht auf Nikotin
- regelmäßige körperliche Betätigung
- regelmäßiger Tagesablauf mit Pausen für Erholung und Entspannung

Lebensstiländerungen allein reichen nicht aus? Konsequente Therapie!

Wenn Sie die Werte allein mit Änderungen Ihrer Lebensweise nicht in den Griff bekommen, dann sollten Sie nicht lange zögern, mit Ihrem Arzt zu sprechen und gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie zu beginnen. Moderne Medikamente bringen zusätzlich zu einer guten Blutdrucksenkung auch einen Schutz für Gefäße und Organe. Sie sind im Allgemeinen gut verträglich und müssen oft nur einmal am Tag genommen werden. Diese Medikamente sollten Sie allerdings regelmäßig und konsequent wie verschrieben einnehmen. Nur dadurch kann ein langwirksamer Therapieerfolg gewährleistet werden.

Gewusst wie: Den Blutdruck richtig messen

Am besten messen Sie Ihren Blutdruck, nachdem Sie sich fünf Minuten in ruhiger Umgebung und entspannter Sitzhaltung niedergelassen haben. Die Beine stellen Sie dabei am besten nebeneinander. Der Messpunkt am Arm sollte sich immer in Herzhöhe befinden. Da der Blutdruckmesswert von Arm zu Arm unterschiedlich sein kann, sollte immer der Blutdruck an dem Arm mit dem höheren Blutdruckwerten gemessen werden.

Überreicht von