



Was versteht man unter Blutdruck?	1
Was ist erhöhter Blutdruck?	2
Wie kommt es zu erhöhtem Blutdruck?	2
Wie misst man den Blutdruck?	2
Symptome	3
Wer bekommt Bluthochdruck?	3
Was können Sie selbst tun?	3
Was kann der Arzt tun?	3
Mögliche Folgen erhöhten Blutdrucks	4
Mit welchen Medikamenten wird erhöhter Blutdruck behandelt?	4
Prognose	4

Erhöhter Blutdruck

Bluthochdruck, Hypertension oder Hypertonie

Was versteht man unter Blutdruck?



Der Blutdruck wird an den Schlagadern, bevorzugt am Oberarm oder Oberschenkel, gemessen

Der Blutdruck hängt von der Blutmenge, dem Gefäßwiderstand und der Kraft ab, mit der das Herz das Blut in die Adern pumpt. Das Herz ist ein Muskel, dessen Aufgabe darin besteht, das Blut durch die Gefäße des Körpers zu pumpen. Vom Herzen wird das Blut in die Schlagadern (Arterien) gedrückt, die es zu den Organen, Muskeln und übrigen Geweben des Körpers führen.



Die kleinsten Gefässe in den Geweben des Körpers heissen Kapillaren. Sie sind auch ein Verbindungssystem zwischen Arterien und Venen. Hier gibt das Blut seinen Sauerstoff an die Gewebe ab und nimmt Abfallstoffe und Kohlendioxid (CO₂) auf.

Durch die Blutadern (Venen) fliesst das Blut zurück zum Herzen und wird von hier aus durch die Lungenschlagader in die Lunge gepumpt, wo Kohlendioxid freigegeben und Sauerstoff aufgenommen wird. Durch die Lungenvenen gelangt das Blut zurück zum Herzen.

Der Blutdruck wird mit zwei Zahlen angegeben, zum Beispiel "120 zu 80", geschrieben 120/80. Gemessen wird traditionell in Millimeter Quecksilbersäule (mm Hg). Der erste Wert gibt den so genannten systolischen Blutdruck an, dies ist der höchste Druck, der bei der Kontraktion des Herzens erreicht wird. Der zweite Wert gibt den so genannten diastolischen Blutdruck an, dies ist der geringste Druck, der in den Schlagadern herrscht, während das Herz sich mit Blut füllt.

Was ist erhöhter Blutdruck?

Je nach Alter gibt es gewisse Normalwerte für den Blutdruck. Ist dieser bei wiederholten Messungen höher als der Normalwert, spricht man von Hypertonie (erhöhtem Blutdruck). Im Allgemeinen ist ein Blutdruck in Ruhe ab 140/90 erhöht.

Erhöhter Blutdruck verursacht lange keine Beschwerden, kann aber zu schweren Folgeerscheinungen führen.

Wie kommt es zu erhöhtem Blutdruck?

- Oft kann die Ursache für erhöhten Blutdruck nicht geklärt werden. Man spricht in diesem Fall von primär erhöhtem Blutdruck (essentielle Hypertonie). Kennt man die Ursache, spricht man von sekundärer Hypertonie.
- Ursachen für sekundäre Hypertonie sind: chronische Nierenleiden, Leiden an den Nierenarterien, hormonelle Störungen, bestimmte Geschwüre und Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Bei Verdacht auf sekundäre Hypertonie, müssen beispielsweise Blut- und Urinproben untersucht werden, oder es wird ein EKG vorgenommen.

Wie misst man den Blutdruck?

- Eine so genannte Blutdruckmanschette wird um den freien Oberarm gelegt und aufgepumpt. Dadurch wird die Blutversorgung des Armes unterbrochen. Der Arzt hält nun ein Stethoskop an die Schlagader (Arterie) in der Ellenbogenbeuge und lässt langsam die Luft aus der Manschette. Der Druck wird mit Hilfe eines Druckmessers (Manometers) an der Manschette gemessen. Die Zahl, die das Manometer beim ersten hörbaren Pulsschlag zeigt, entspricht dem systolischen Druck. Ist der Pulsschlag in der Arterie gerade noch hörbar und verschwindet kurz darauf, kann man den diastolischen Druck ablesen. Beide Werte werden notiert.
- Durch die Aufregung bei einem Arztbesuch oder im Krankenhaus kann der Blutdruck zunächst erhöht sein. Deshalb wird der Blutdruck oft mehrmals gemessen.
- Der Blutdruck kann auch mit Hilfe eines tragbaren Geräts über einen oder mehrere Tage gemessen und aufgezeichnet werden.
- Es gibt eine Reihe automatischer Blutdruckmessgeräte, die man auch selbst zu Hause bedienen kann.



Symptome

Die Symptome erhöhten Blutdrucks sind kaum zu erkennen. Schwindelgefühle, Kopfschmerz oder Nervosität können jedoch erste Anzeichen sein. Plötzlich auftretende Blutdruckerhöhungen können zu einem hypertensiven Notfall führen mit:

- Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
- Schlaganfallgefährdung
- Taubheitsgefühl oder Ausfall der Durchblutung in Händen und Füßen
- Nasenbluten
- Aufhusten von blutigem Sekret
- Schwere Atemnot
- Herzenge (angina pectoris)

Wer bekommt Bluthochdruck?

Bluthochdruck kann jeden treffen, es gibt allerdings einige Risikofaktoren, die die Entstehung begünstigen.

- Familiäre Neigung zu erhöhtem Blutdruck,
- Übergewicht
- Rauchen
- Zuckerkrankheit (Diabetes), sowohl Typ 1 (insulinabhängige Diabetes) als auch Typ 2 (Altersdiabetes)
- Chronische Nierenerkrankungen
- Alkoholmissbrauch, -abhängigkeit
- Fette, salzhaltige Ernährung
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Zu wenig Bewegung
- Stress
- Medikamente, zum Beispiel Kortisonpräparate und Schlankheitstabletten

Was können Sie selbst tun?

Falls Sie zu einer der Risikogruppen gehören, sollten Sie Ihren Blutdruck regelmässig kontrollieren. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, sollten Sie das Rauchen aufgeben, Ihr Gewicht kontrollieren, regelmässig Sport treiben und den Genuss von Alkohol einschränken. Sie sollten sich abwechslungsreich und fettarm ernähren. Vermeiden Sie starke Anspannung, lernen Sie Entspannungstechniken, um mit Stress-Situationen besser umgehen zu können.

Falls medizinische Behandlung erforderlich ist, ist diese meist von lebenslanger Dauer. Setzen sie die Behandlung auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache ab. Eine Normalisierung des Blutdrucks ist Folge der Behandlung und kein Zeichen, das diese überflüssig ist!

Was kann der Arzt tun?

Er kann die Ursachen der Blutdruckerhöhung finden und Sie entsprechend behandeln. Lässt sich die Ursache nicht finden oder nicht behandeln, wird er Ihnen konkrete gesundheitliche Ratschläge geben und notfalls blutdrucksenkende Medikamente verschreiben.



Mögliche Folgen erhöhten Blutdrucks

- Arterienverkalkung
- Erblindung
- Nierenschwäche
- Herzschwäche
- Herzinfarkt

Bei dauernd erhöhtem Blutdruck besteht die Gefahr eines Schlaganfalls.

Mit welchen Medikamenten wird erhöhter Blutdruck behandelt?

Harntreibende Medikamente (Diuretika) befreien den Körper von überschüssigen Salzen und zu viel Flüssigkeit. Dadurch wird das Blutvolumen verringert, der Gefässwiderstand fällt. Diuretika werden in Thiazide, Schleifen-Diuretika und kaliumsparende Diuretika unterteilt, jedes wirkt auf einen anderen Teil der Niere. Manchmal verschreibt der Arzt Kombinationspräparate. Da die Medikamente dem Körper Mineralstoffe entziehen, wird oft Kalium zugesetzt. Alternativ können Kaliumtabletten eingenommen werden.

Beta-Blocker hemmen die Wirkung von Stresshormonen. Das Herz wird entlastet und schlägt etwas langsamer.

Alpha-Blocker hemmen bestimmte Rezeptoren in den Gefässwänden. Dadurch entspannen sich die Gefässe, und der Blutdruck fällt.

Kalzium-Blocker senken die Spannung in den Gefässwänden. Dadurch fällt der Blutdruck, das Herz muss weniger angestrengt arbeiten. Ausserdem wirken sie leicht entspannend auf Herzmuskelzellen und senken so den Sauerstoffbedarf des Herzens.

ACE-Hemmer und **Angiotensin-II-Rezeptorantagonisten** wirken gefässerweiternd und damit blutdrucksenkend. Sie hemmen ein Hormon, das gefässverengend wirkt und entlasten so das Herz.

Viele Präparate enthalten Kombinationen dieser Stoffe.

Prognose

Wird erhöhter Blutdruck nicht behandelt, steigt das Risiko auf Folgeschäden - die Lebenserwartung sinkt markant.

Durch eine Normalisierung des Blutdrucks lassen sich die Folgezustände jedoch vermeiden