

Gute Behandlungsmöglichkeiten bei Bluthochdruck

Viele Menschen kennen ihren Blutdruckwert nicht. Dabei zählt Bluthochdruck (Hypertonie) nicht nur zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Hypertonie kann auch ernste Folgen haben. Kardiologin Dr. Anne Rätling, Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, informiert.

Frau Dr. Rätling, warum ist ein hoher Blutdruck so gefährlich?

Das Tückische an der Erkrankung ist, dass sie im schlimmsten Fall jahrelang unbemerkt bleibt. Wenn dann die ersten Beschwerden auftreten, ist der Schaden schon angerichtet: Herz, Gehirn, Augen und Nieren können in ihrer Funktion beeinträchtigt sein. Aus ärztlicher Sicht macht uns das natürlich betroffen, denn eine regelmäßige, vorsorgliche Blutdruckkontrolle ist heute ganz einfach in der Hausarztpraxis, in der Apotheke oder mit dem eigenen Gerät zur Selbstmessung möglich.

Nun sind gewisse Blutdruckschwankungen im Verlauf eines Tages ja normal. Es macht auch einen Unterschied, ob jemand körperlich arbeitet oder im Büro. Eine Messung zum Beispiel nach dem Treppensteigen wird also höher ausfallen.

Deshalb sollte man regelmäßig im Ruhemodus messen. Die Ruhemessung erfolgt idealerweise nach fünf Minuten Ruhephase im Sitzen mit einem elektronischen Oberarmmessgerät. Liegt der Blutdruckwert dabei häufiger über 135/85 mmHg, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Ab 140/90 mmHg sprechen wir von einem krankhaft erhöhten Wert, der behandelt werden sollte.

Wie wird Bluthochdruck behandelt?

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Entstehung von Bluthochdruck häufig durch einen ungünstigen Lebenswandel begünstigt wird. Daher zählt die Anpassung des Lebensstils zu einer der wichtigsten Maßnahmen in der Behandlung. Neben den Lebensstiländerungen stehen uns zur Therapie des Bluthochdruck Medikamente verschiedener Wirkstoffklassen zur Verfügung, die in aller Regel gut verträglich sind und zuverlässig wirken. Wichtig ist, dass Einnahme und Dosierung unbedingt mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin abgestimmt werden sollten. Nur in seltenen Einzelfällen sind andere Therapieoptionen außer Lebensstiländerungen und Medikamenten notwendig.

Welche Empfehlungen nehmen Ihre Patientinnen und Patienten am besten an?

Das ist individuell ganz unterschiedlich. Grundsätzlich will man ja den persönlichen Risikofaktoren begegnen, die das Herz, den Kreislauf und die anderen zuvor genannten Organsysteme zusätzlich und unnötig belasten.

Werden die eigenen Gewohnheiten selbstkritisch hinterfragt, wird schnell deutlich, in welchen Bereichen eine Veränderung angebracht ist, hin zu regelmäßiger Bewegung, salzarmer Ernährung, gesunder Kost, weniger Alkohol- und Nikotingenuss sowie besserer Körpergewichtskontrolle. Auch Entspannungsübungen können möglicherweise helfen. Wer diese Themen nicht alleine angehen möchte und fachliche Unterstützung benötigt, kann sich an die Hausarztpraxis wenden. Gute Informationen hält auch die Deutsche Hochdruckliga e.V. bereit. In speziellen Fällen, vor allem bei

schwer einstellbarem Bluthochdruck, sind wir als zertifiziertes Hypertoniezentrum selbstverständlich für eine Beratung sowie gegebenenfalls weiterführende Diagnostik und Therapie jederzeit ansprechbar.

Betroffene sind also auch dazu aufgerufen, selbst aktiv zu werden. Darauf möchten wir im Rahmen der jährlichen Kampagnen zum Welthypertonietag aufmerksam machen.

Hintergrundinformation:

In den letzten fünf Jahren ist die Zahl der Menschen, die an Bluthochdruck (Hypertonie) leiden, weiter gestiegen. In Deutschland sind 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung betroffen, bei den 65-Jährigen sind es bereits mehr als 50 Prozent. Bis zur Diagnose wissen aber viele Menschen gar nicht, dass sie erkrankt sind. Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu Herzinfarkten, Schlaganfällen, Nierenproblemen, aber auch zu Demenz führen können. Quelle: www.hochdruckliga.de