

Regelmäßige Blutdruckmessungen könnten pro Jahr über 90.000 Menschen das Leben retten

Der Welt Hypertonie Tag am 17. Mai 2019 steht unter dem Motto „Kenn Deinen Druck“. Die regelmäßige Blutdruckmessung ist wichtig, um zu hohe Blutdruckwerte rechtzeitig erkennen und behandeln zu können. Das rettet Leben! Allein die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte könnte durch die rechtzeitige und adäquate Behandlung von Bluthochdruck vermieden werden. Die Deutsche Hochdruckliga e.V. möchte am Welt Hypertonie Tag die Bevölkerung auf diese einfache Möglichkeit hinweisen, Herz und Gefäße bis ins hohe Alter gesund zu halten. Zum Aktionstag werden in mehreren Städten in Deutschland Blutdruckmessaktionen durchgeführt (siehe <http://www.kenn-deinen-druck.de/veranstaltungen.html>)

Der Welt Hypertonie Tag am 17. Mai 2019 steht unter dem Motto „Kenn Deinen Druck“ und betont die Bedeutung der regelmäßigen Blutdruckmessung. Warum ist die so wichtig?

Bluthochdruck ist eine „stumme“ Erkrankung, die über Jahre, sogar Jahrzehnte bei vielen Patienten keinerlei Symptome zeigt. Viele Betroffene ahnen nichts von ihrer Erkrankung, die aber im Hintergrund dramatische Gefäßschäden verursacht. Langzeitfolgen von Bluthochdruck sind Herzinfarkte und Schlaganfälle sowie Nierenversagen, Netzhautveränderungen, die schlimmstenfalls zur Blindheit führen können, und auch Demenz. Je länger der Bluthochdruck unerkannt und unbehandelt bleibt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für solche schweren Folgeerkrankungen. Ein Bluthochdruck kann nur durch die regelmäßige Blutdruckmessung diagnostiziert werden, deswegen sollte jeder – egal ob jung oder alt – seine Werte kennen!

„Natürlich ist das Risiko für Bluthochdruck bei älteren Menschen höher als bei jungen. Bei den über 60-Jährigen ist im Durchschnitt sogar jeder Zweite betroffen. Aber auch junge Menschen können zu hohe Blutdruckwerte aufweisen – und wenn diese über Jahre unerkannt und unbehandelt bleiben, können sie die Lebenserwartung dieser Menschen stark verkürzen“, erklärt Prof. Dr. Bernhard K. Krämer, Mannheim, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention. Die regelmäßige Blutdruckmessung kann helfen, die Dunkelziffer von Bluthochdruck abzubauen und Menschen mit zu hohen Blutdruckwerten rechtzeitig einer Therapie zuzuführen.

Empfohlen wird eine Messung alle drei Jahre, solange der Blutdruck im Normalbereich von 120-129/80-84 mm Hg liegt, und eine jährliche Messung, wenn die Werte hochnormal sind, also im Bereich von 130-139/85-89 mm Hg) liegen. Wieviel Leben gerettet werden könnte, wenn alle Erwachsenen ihre Blutdruckwerte in diesen Abständen messen würden, zeigen die Zahlen:

- die Koronare Herzkrankheit (KHK), die Grunderkrankung des Herzinfarkts, führte im Jahr 2015 lt. der deutschen Herzstiftung zu 128.230 Sterbefällen [1],
- Aktuelle Daten [2] zeigten, dass es 2013 in Deutschland zu 58.556 Todesfällen durch Schlaganfall kam.
- Laut Daten des Statistischen Bundesamtes [3] verstarben im Jahr 2016 insgesamt 338.700 Menschen an Herz-Kreislaufkrankungen, zu denen in erster Linie Herzinfarkte und Schlaganfälle zählen.

„Wir wissen, dass die Hälfte der Herzinfarkte und Schlaganfälle allein auf das Konto von Bluthochdruck geht – bei optimaler Behandlung aller Menschen mit zu hohen Blutdruckwerten könnten somit pro Jahr sogar bei konservativer Schätzung über 90.000 Todesfälle vermieden werden. Diese Zahl entspricht z.B. der Einwohnerzahl von Ludwigsburg, Gera oder Dessau. Hinzu kommen all die Menschen, denen der Herzinfarkt oder Schlaganfall zwar nicht das Leben gekostet hat, bei denen er aber zu schweren Einschränkungen der Lebensqualität, z.B. durch Behinderungen, geführt hat. Das zeigt, wie dringlich es ist, ein Umdenken in der Bevölkerung herbeizuführen, die hohe Blutdruckwerte oft nur als Unpässlichkeit abtut. Bluthochdruck ist eine ernste Erkrankung mit schweren Folgen, sie muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden“, führt der stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Deutschen Hochdruckliga Herr Prof. Dr. Peter Trenkwalder weiter aus.

Die regelmäßigen Messungen sind aber nicht nur wichtig, um rechtzeitig die Diagnose Bluthochdruck zu stellen, sondern sie sind auch bei den an Bluthochdruck erkrankten Menschen notwendig, um den Erfolg der Therapie zu überwachen. Den Hochdruckpatienten wird sogar häufig eine tägliche Blutdruckmessung ans Herz gelegt. Denn derzeit wird nur jeder zweite Patient mit Bluthochdruck erfolgreich behandelt. Die Gründe dafür sind vielfältig. Oft nehmen die Patienten ihre Medikamente nicht wie vorgeschrieben ein. Da Bluthochdruck eine „stumme“, in vielen Fällen sogar völlig symptomfreie Erkrankung ist, fühlen sich viele Patienten genauso gut (u.U. sogar besser!), wenn sie die Tabletten nicht einnehmen. Sie ziehen dann den falschen Schluss, dass sie die Blutdrucksenker nicht brauchen. Ein weiterer Grund ist, dass einige Medikamente bei manchen Patienten trotz regelmäßiger Einnahme nicht wie gewünscht wirken. Dann muss die Therapie umgestellt werden. Mitunter können auch ein Klimawechsel (Sommer > Winter) oder veränderte Rahmenbedingungen – wenn der Patient z.B. wegen eines Beinbruchs keinen Sport mehr treiben kann – dazu führen, dass höhere Dosen verschrieben werden müssen, um den Blutdruck eines Patienten in den Zielbereich abzusenken. „Um sicherzugehen, dass unsere Patienten zu jeder Zeit optimal behandelt sind, ist die regelmäßige Blutdruckmessung erforderlich. Denn je länger der Blutdruck übers Ziel hinausschießt, desto geringer ist die Aussicht auf ein langes krankheitsfreies Leben“, betont Prof. Dr. Bernhard Krämer.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen daher bei Erstdiagnose von Bluthochdruck (Hypertonie) die Anschaffung eines Blutdruckmessgeräts. Beim Kauf sollten Patienten darauf achten, dass das Blutdruckgerät das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga trägt. Denn viele im Handel erhältliche Blutdruckmessgeräte liefern unzuverlässige Werte, Messgeräte mit dem DHL®-Prüfsiegel gewährleisten eine verlässliche Messung.

Hintergrundmaterial/Anlagen

- Auf einem Blick: Richtig Blutdruckmessen in 5 Schritten

Umfassendes Informationsmaterial zur Diagnostik und Therapie von Bluthochdruck finden Sie unter www.hochdruckliga.de

Literatur

[1] https://www.herzstiftung.de/pressemeldungen_artikel.php?articles_ID=824

[2] Shah R, Wilkins E, Nichols M et al. Epidemiology report: trends in sex-specific cerebrovascular disease mortality in Europe based on WHO mortality data. European Heart Journal 2019; 40 (9): 755-764.

[3] <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/...>

Weitere Informationen:

<http://www.hochdruckliga.de>

<http://www.kenn-deinen-druck.de>