Bluthochdruck - die stille Krankheit : zu viel Druck ist ungesund

Autor(en): **Geiger, Markus**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-819104

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

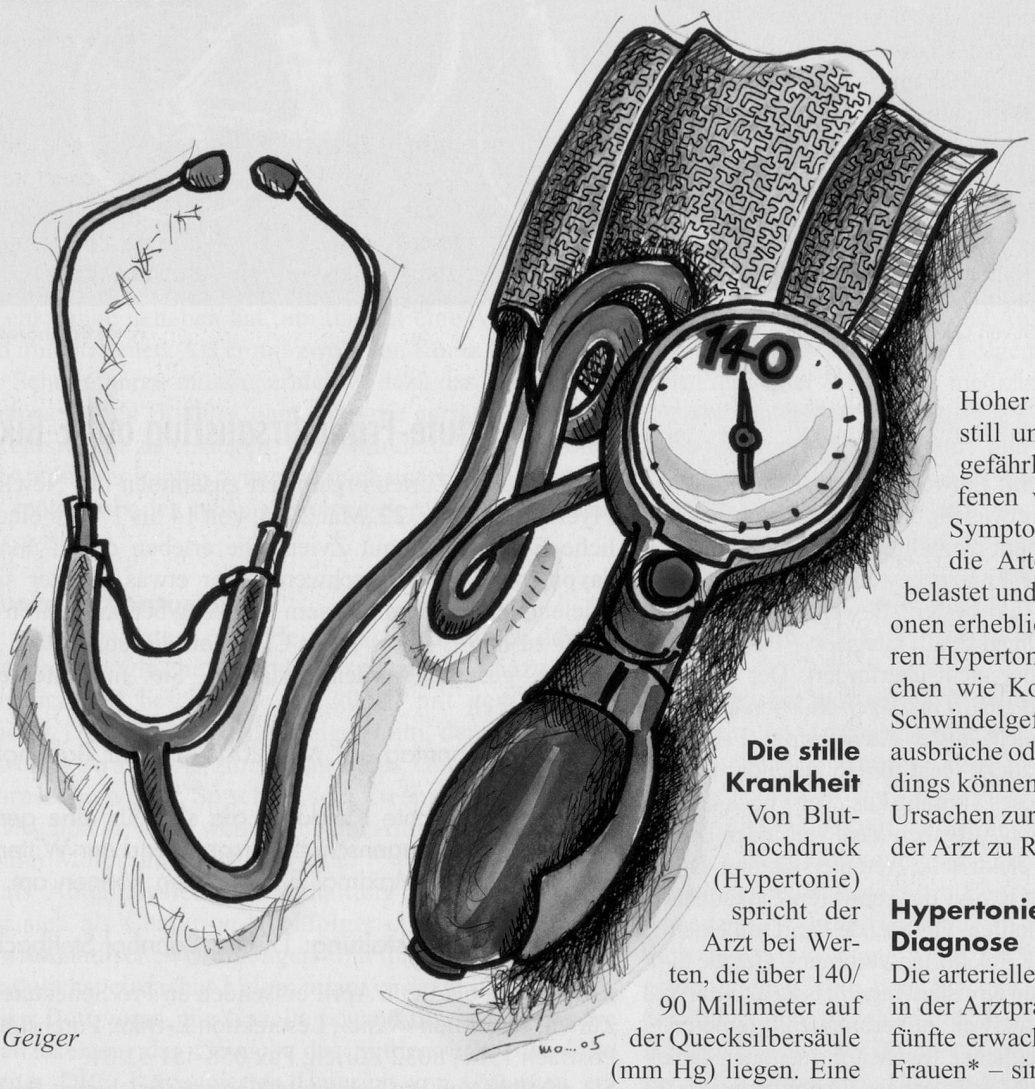
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bluthochdruck – die stille Krankheit

Zu viel Druck ist ungesund

Die Gefahr kommt heimlich, still und leise: Bluthochdruck spürt man meistens nicht. Die Folgen bei Nichtbehandlung sind Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt, Hirnschlag oder Herzinsuffizienz, die zu Invalidität oder gar zum Tod führen können. Konsequente Behandlung des Bluthochdrucks kann die Risiken einer ernsthaften Erkrankung auch im Alter deutlich minimieren.



Markus Geiger

In den Blutgefässen ist ein gewisser Druck nötig, damit das Blut im Kreislauf vorwärts fliesst. Jeder Herzschlag löst eine Druckwelle aus, die in die Arterien weitergeleitet wird. Die Regulierung des Blutdrucks erfolgt durch ein Zusammenspiel von Gefässweite, Herzleistung und Blutvolumen. Der obere (systolische) Wert auf der zur Messung verwendeten Quecksilbersäule ist der maximale Druck in der Arterie. Er kommt durch den Herzschlag zustande. Der untere (diastolische) Wert entspricht dem Druck in den Arterien zwischen zwei Herzschlägen. Ohne Blutdruck also kein Leben, aber: Allzu viel Druck ist ungesund.

Die stille Krankheit

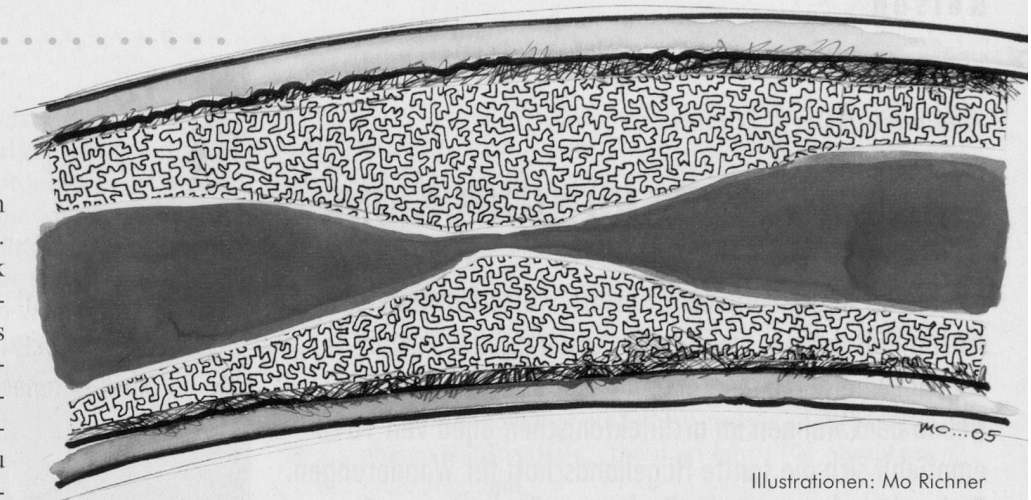
Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht der Arzt bei Werten, die über 140/90 Millimeter auf der Quecksilbersäule (mm Hg) liegen. Eine einzige Messung reicht allerdings für ein eindeutiges Resultat nicht aus. Die Diagnose «arterielle Hypertonie» wird erst gestellt, wenn wiederholt, das heisst bei mindestens drei Messungen innerhalb weniger Tage oder Wochen, systolische Blutdruckwerte von 140 mm Hg und mehr sowie diastolische Werte von 90 mm Hg und höher festgestellt wurden. Ein Bluthochdruck besteht, wenn beide oder nur einer der beiden Werte über dieser Grenze liegen. Ein so genannt isolierter systolischer Bluthochdruck (nur der obere Wert ist erhöht beziehungsweise zu hoch) kommt vor allem bei älteren Menschen recht häufig vor.

Hoher Blutdruck entwickelt sich still und heimlich. Das macht ihn gefährlich. Die Mehrheit der Betroffenen verspürt jahrelang keinerlei Symptome, obwohl die Hypertonie die Arterien schädigt, die Organe belastet und das Risiko von Komplikationen erheblich erhöht. Bei einer schweren Hypertonie deuten manchmal Anzeichen wie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindelgefühle, Müdigkeit, Schweissausbrüche oder Atemnot darauf hin. Allerdings können diese ebenso gut auf andere Ursachen zurückzuführen sein. Hier muss der Arzt zu Rate gezogen werden.

Hypertonie – die meistgestellte Diagnose

Die arterielle Hypertonie ist die häufigste in der Arztpraxis gestellte Diagnose. Jede fünfte erwachsene Person – Männer und Frauen* – sind in der Schweiz davon betroffen. Dazu kommt eine Dunkelziffer all jener, die den Blutdruck nicht regelmässig messen lassen und daher der Gefahr einer nicht erkannten Hypertonie ausgesetzt sind. Dabei kann man sich nicht auf äussere Zeichen oder andere Erfahrungswerte berufen. Ein roter Kopf allein ist noch kein Beweis für hohen Blutdruck, denn auch der Blutdruck blasser Menschen kann zu hoch sein. Auch die Tatsache, dass man früher immer gute Werte gehabt hat, darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich ein Blutdruck im Alter erhöhen kann. Gerade Frauen haben beispielsweise oft erst ab dem 50. Lebensjahr erhöhte Werte.

*Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002



Illustrationen: Mo Richner

Woher kommt ein hoher Blutdruck?

Bei über neunzig Prozent der Betroffenen ist keine Krankheitsursache feststellbar. Diese häufigste Form von Bluthochdruck heisst essenzielle oder primäre Hypertonie. Bei den meisten Patienten sind es verschiedene Einflüsse, die zusammenwirken, bis die Regulierung des Blutdrucks so stark gestört wird, dass ein essenzieller Bluthochdruck entsteht. Dazu gehören vermeidbare Faktoren wie Übergewicht, Fehlernährung mit zu hohem Salz- und Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und ungesunder Stress. Hinzu kommen nicht beeinflussbare Faktoren wie die erbliche Veranlagung sowie ein höheres Alter.

Nur in einem von zwanzig Fällen wird eine ganz bestimmte Ursache für den Bluthochdruck gefunden. Dieser seltenen sekundären Hypertonie liegen meist Erkrankungen und Durchblutungsstörungen der Nieren oder auch Hormonstörungen zugrunde.

Gefässe in Gefahr

Ein zu hoher Blutdruck schädigt in erster Linie die Blutgefässe. Diese können erhöhtem Druck nur widerstehen, indem sich deren Wände verdicken und verhärten. Zusätzliche Ablagerungen in den Gefässen führen zur Verengung und Verhärtung der Arterien, der so genannten Arteriosklerose. Bilden sich in diesen verengten Adern Blutgerinnsel (Thrombosen) kann eine Arterie durch das Gerinnsel selbst oder durch ein von ihm abgerissenes «Geschoss» (Embolie) ganz verstopft werden. Je nachdem, welche Arterien betroffen sind, entstehen ein Hirnschlag, ein Herzinfarkt, Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), eine übermässige Aortenausweitung, heftige Schmerzen beim Gehen oder eine Beeinträchtigung des Sehens. Bluthochdruck kann auch in den Nieren Schaden anrichten. Unbehandelte Hypertonie und deren Folgen sind die häufigsten Ursachen für Invalidität und Tod.

Behandlung minimiert das Risiko

Bei der essenziellen Hypertonie konzentrieren sich die Behandlungsmassnahmen auf Änderungen des Lebensstils sowie blutdrucksenkende Medikamente. Dabei geht es nicht nur darum, den Blutdruck zu senken, sondern das Risiko, an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken, zu minimieren. Während der Hausarzt die geeigneten Medikamente verschreibt, kann der Patient selbst zur Senkung des Blutdrucks beitragen. Dazu gehört das Erreichen des Normalgewichtes, ausserdem sollten statt Alkohol vermehrt alkoholfreie, ungezuckerte Getränke konsumiert und auf das Rauchen verzichtet werden. Kochsalz in der Nahrung ist durch Gewürze und Kräuter zu ersetzen, und um die Cholesterinaufnahme zu verringern, sollten statt tierischer Fette hochwertige pflanzliche Fette verwendet werden. Daneben ist darauf zu achten, dass dem Körper genügend Kalzium in Form von fettreduzierten Milchprodukten sowie Kalium aus Früchten und Gemüse zugeführt wird. Wichtig ist darüber hinaus, sich gezielt zu entspannen und viel zu bewegen. Den Lebensstil zu ändern setzt Disziplin voraus. Gemeinsam gehts besser. Bewährt hat sich die Durchführung solcher Massnahmen in Gruppen. Suchen Sie also Kontakt zu Gleichgesinnten (zum Beispiel bei einem Angebot von Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 00) oder machen Sie in einer Selbsthilfegruppe (zum Beispiel zum Abnehmen) mit.

Mehr Informationen zu Blutdruck und Blutdruckmessung

Die Schweizerische Herzstiftung bietet eine Bluthochdruck-Broschüre, ein Merkblatt mit Anleitung für die korrekte Selbstmessung sowie einen Blutdruckpass zum Eintragen der eigenen Messwerte an. Es kann in Deutsch, Französisch und Italienisch gratis bestellt werden bei:

Schweizerische Herzstiftung
Dokumentationsdienst
Schwarztorstrasse 18, 3000 Bern 14
Bestelltelefon 0900 553 144
(Fr. 1.50 pro Minute)
Fax 031 388 80 88
E-Mail docu@swissheart.ch

Quelle: Schweizerische Herzstiftung

Links: www.swissheart.ch
www.swissheartgroups.ch

Blutdruck selber messen

Damit der Erfolg der gesundheitlichen Aktivitäten sowie die Wirkung der Medikamente optimal beurteilt werden kann, ist eine regelmässige Blutdruckkontrolle notwendig. Diese kann ausserhalb der Arzttermine mit einem entsprechenden Messgerät auch selbst vorgenommen werden. Die Eigenmessung wird immer beliebter, was vor allem am steigenden Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung liegt. Dabei kann sich auch zeigen, dass nur jeweils in der Arztpraxis oder in der Apotheke zu hohe Werte (also solche, die über den tolerierten Normalwerten von 140/90 liegen) gemessen werden. In diesem Fall liegt eine «Weisskittel-» beziehungsweise «Praxishypertonie» vor, weil bei manchen Menschen während der Messung auf Grund der Anspannung die Blutdruckwerte kurzfristig ansteigen. Patienten, die ihren Blutdruck selber messen, sind auch sehr motiviert, sich an die mit dem Arzt getroffenen Vereinbarungen betreffend Einnahme von Medikamenten und gesunde Lebensführung zu halten. Bei der Selbstmessung ist es wichtig, die Vorgaben des Arztes bezüglich Handhabung und Eichung des Gerätes zu befolgen.

Blutdruckmessgeräte sind in Apotheken und Sanitätshäusern erhältlich. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.