

## Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie)

In verschiedenen Bereichen des Blutkreislaufs herrschen unterschiedliche Druckverhältnisse. Mit dem Blutdruck ist in der Regel der arterielle Druck in den Schlagadern des Körpers gemeint

Gemessen wird der Blutdruck mit Blutdruckmanschetten an Oberarm oder Handgelenk. Abgekürzt wird der gemessene Wert mit RR (RR steht für Riva-Rocci, den italienischen Erfinder der Blutdruckmessung mit Manschette)

**Von Bluthochdruck spricht man, wenn bei mehreren Messungen des Blutdrucks dieser im Durchschnitt über 140/90mmHg liegt.** Bluthochdruck ist eine sehr häufige Erkrankung, in Deutschland sind über 50% der Menschen jenseits des 50. Lebensjahres betroffen.

Ursächlich sind am häufigsten Vererbung und eine ungesunde Lebensweise (Übergewicht, Bewegungsmangel, Fehlernährung). Selten können andere Innere Krankheiten einen hohen Blutdruck verursachen.

**Unbehandelt führt Bluthochdruck zu Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche oder Tod. Durch die Behandlung des Bluthochdrucks kann das Risiko dieser Erkrankungen deutlich reduziert werden.**

Behandelt und gut eingestellt verringert sich das Risiko und die Sterblichkeit des Bluthochdrucks erheblich, das Risiko für einen Schlaganfall sinkt beispielsweise um 38%.

Bluthochdruck macht oft keine oder nur wenig Symptome (Beschwerden). Die Einstellung des Blutdrucks ist oft schwierig, viele Menschen mit Bluthochdruck haben auch trotz Medikamenten noch zu hohe Werte.

Nach Feststellung eines Bluthochdrucks (beispielsweise durch den Hausarzt) sollten bestimmte Untersuchungen (beispielsweise Blutentnahme, EKG und körperliche Untersuchung) erfolgen.

Die Behandlung eines Bluthochdrucks erfolgt mittels allgemeiner Maßnahmen (gesund leben, siehe umseitig) und medikamentös.

## Behandlung des Bluthochdrucks

10 Grundregeln für Hochdruckpatienten

- Blutdruck regelmäßig messen
- Empfehlungen des Arztes beachten
- Normalgewicht anstreben
- Kochsalz durch Gewürze ersetzen
- Reichlich Obst und Gemüse essen
- Pflanzliche Fette und hochwertige Öle bevorzugen
- Rauchen einstellen
- Körperliche Bewegung fördern
- Für Ruhepausen und Entspannung sorgen

## Medikamentöse Behandlung:

- **Diuretika** („Wassertabletten“), z. B. HCT, Torasemid, Spironolacton
- **Betablocker** („Nerven und Adrenalinbremse“), z. B. Metoprolol, Bisoprolol, Carvedilol
- **Calcium-Blocker** („Gefäßerweiterung“), z. B. Amlodipin, Lercanidipin, Nitrendipin
- **ACE-Hemmer/AT1-Blocker** („Hormonsteuerung“), z. B. Ramipril, Lisinopril, Enalapril, Lorartan, Candesartan, Telmisartan.

Oft ist es besser niedrig dosiert Medikamente zu kombinieren, als Einzelsubstanzen hoch zu dosieren. Entscheidend für den Erfolg der Behandlung ist nicht nur das Gefühl oder das Befinden des Patienten, sondern vor allem der gemessene Blutdruck. Dieser sollte im Durchschnitt unter 140/90mmHg liegen.

Bei gut eingestelltem Bluthochdruck reichen Gelegenheitsmessungen zur Therapiekontrolle aus. Bei stark schwankenden, zu hohen, oder zu niedrigen Werten (Kreislaufprobleme) kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt. Die Einstellung des Blutdrucks benötigt einige Wochen Zeit. Eine rasche Änderung der Behandlung oder gar eine bedarfsweise Blutdrucktherapie je nach Wert ist nicht ratsam.

An der Mühlenbergklinik überwachen wir bei allen Patienten der Inneren Medizin mittels täglicher Selbstmessungen den Blutdruck. Wir versuchen im Verlauf der Behandlung alle Patienten auf einen durchschnittlichen Blutdruck unter 140/90mmHg einzustellen. Hierzu hilft die Bewegungstherapie, die Ernährung und ein möglichst entspannter Tagesablauf mit genug Ruhephasen. Die Besprechung der gemessenen Werte und die Festlegung einer eventuell notwendigen Medikation erfolgt bei den wöchentlichen Visiten.