

Bluthochdruck - stiller Killer

Bluthochdruck kann man nur durch die Blutdruckmessung erkennen. Üblicherweise macht in den Anfangsstadien eine langsame und milde Erhöhung des Blutdrucks keine Beschwerden. Manche Patienten berichten über Müdigkeit, Herzklopfen oder Kopfweg, keines dieser Symptome ist jedoch typisch und wegweisend.

Die Blutdruckmessung kann beim Arzt- oder in der Selbstmessung erfolgen. Wichtig ist die korrekte Durchführung der (Selbst)messung. Man soll in einer entspannten Atmosphäre in Ruhe sitzen, beide Füße am Boden, den Oberkörper an der Rückenlehne angelehnt, eine halbe Stunde davor kein Nikotin oder Coffein zu sich genommen haben. Die Manschette des intakten Gerätes fest anlegen (bei Handgelenksmessungen dieses auf Herzhöhe halten) und nach etwa 3 Minuten Ruhe die Messung beginnen. Am Anfang sollte an beiden Armen gemessen werden, später nur noch an dem mit dem höheren Wert (üblicherweise rechts). Alle Messungen müssen aufgeschrieben werden (wenn Sie sich unwohl fühlen sollte auch gemessen werden und das Symptom notiert werden). Der Arzt kann dann anhand der Messwerthöhe wie auch -verteilung entscheiden, ob Bluthochdruck vorliegt und wenn ja wie behandelt werden soll. In der Selbstmessung dürfen bis zu 7 von 30 Werten über 135/80 mm Hg liegen – das ist normal, weil Bluthochdruck ja eine schwankende Größe ist. Da beim Arztkontakt immer etwas Aufregung im Spiel ist werden hier Werte bis 140/90 mm Hg akzeptiert. In der Phase der Bluthochdruckdiagnostik – aber auch Therapie empfehlen sich 2-3 Messung pro Tag, wenn der Blutdruck dann normalisiert ist durch die Behandlung, reichen 2 Messungen pro Woche aus.

Die Behandlung ist grundsätzlich eine Lebensstilmodifikation. Wichtig ist den Kochsalzkonsum auf unter 5 Gramm pro Tag abzusenken (was grob gesagt einem Drittel der üblichen Tageszufuhr in Europa entspricht) und das Körpergewicht zu normalisieren. Alkohol in großen Mengen steigert den Blutdruck. Rauchen sollte sowieso unterlassen werden, bei Blutdruckpatienten steigert es das Risiko für Gefäßerkrankungen noch weiter. Ausdauerbewegung wie auch Entspannungsmaßnahmen haben einen günstigen Effekt auf Bluthochdruck.

Sollten diese Allgemeinmaßnahmen nicht zur Normalisierung des Blutdrucks führen, wird Ihnen Ihr Arzt zusätzlich Medikamente verordnen. Hier benötigt man häufig eine Kombination unterschiedlicher Substanzen, damit kann man das Ziel sicher erreichen und die unerwünschten Arzneimittelwirkungen reduzieren.

Sollten Sie mit all diesen Maßnahmen Ihren Blutdruck im Griff behalten, halbiert sich Ihr Risiko für die Entwicklung eines Schlaganfalles, Herzinfarktes und Herz- wie auch Nierenschwäche. Damit sind Ihre Aussichten gesund und fit alt zu werden verbunden mit einem hohen Maß an Lebensqualität bestens.