

Bei mittelgradiger oder schwerer Hypertonie ist umgehend eine medikamentöse Therapie erforderlich. Dazu stehen mittlerweile eine Reihe wirksamer Medikamente zur Verfügung. Bei entsprechender Indikation müssen die Arzneimittel meist über einen langen Zeitraum, das heißt oft lebenslang, eingenommen werden. Die medikamentöse Behandlung sollte auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache abgesetzt werden. Eine Normalisierung des Blutdrucks ist Folge der Behandlung und kein Zeichen dafür, dass diese überflüssig ist. Parallel zur medikamentösen Therapie sollten Risikofaktoren reduziert werden.

#### **Risikofaktoren für Bluthochdruck und andere „Herz- und Gefäßerkrankungen“**

Nikotinkonsum

Bewegungsmangel

Übergewicht

erhöhte Blutfette

Streßbelastung

erbliche Faktoren

=> fast alle diese Risikofaktoren können durch einen gesunden Lebensstil erheblich beeinflusst werden. In vielen Fällen können so Medikamente eingespart oder sogar ganz abgesetzt werden. Nutzen sie dieses Potential für Ihre Gesundheit

Dr. med. Carlo Huss  
**Facharzt für Allgemeinmedizin  
& Chirurgie**

Dr. med. Jürgen Mix  
**Facharzt für Allgemeinmedizin**

Schulstraße 7  
29640 Schneverdingen

Tel. 05193/6860

Fax 05193/2856

E-Mail: [info@hausarzt-schneverdingen.de](mailto:info@hausarzt-schneverdingen.de)

[www.hausarzt-schneverdingen.de](http://www.hausarzt-schneverdingen.de)

Alle Ärzte der Praxis sind Mitglieder der Ärztekammer Niedersachsen  
Die Berufsbezeichnung wurde in Deutschland verliehen

DIE BERUFSORDNUNG FINDET  
SICH UNTER [WWW.AEKN.DE](http://WWW.AEKN.DE)

1.3.5. Flyer 16 Bluthoch-  
druck



### P a t i e n t e n i n f o r m a t i o n

**D r . H u s s u n d D r . M i x**

### **BLUTHOCHDRUCK**

#### **die oft unbemerkte Erkrankung**

Trotz der Gefährlichkeit der Erkrankung beginnt Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) für den Patienten meist ohne Symptome. Treten nach mehrjährigem Krankheitsverlauf Beschwerden auf, sind diese oft uncharakteristisch wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Nasenbluten oder Ohrensausen.

Wird Bluthochdruck nicht wirkungsvoll behandelt, entwickeln sich als Folge davon Organschäden. Diese treten in erster Linie am Herz- und Gefäßsystem, dem Gehirn sowie an den Nieren auf. Folgeerkrankungen einer unbehandelten Hypertonie können zum Beispiel ein Herzinfarkt oder auch ein Schlaganfall sein. In den westlichen Industrieländern sterben heute mehr Menschen an den Folgen des Bluthochdrucks als an Krebs.

#### **Pumpe im Körper**

Das Herz arbeitet wie eine Pumpe mit einer Förderleistung von etwa 7000 Litern pro Tag. Etwa 2,5 Milliarden Mal schlägt das Herz im Laufe eines Lebens. Durch das Zusammenziehen des Herzmuskels wird das Blut durch die Schlagadern (Arterien) des Körpers gepumpt. Das Gefäßsystem setzt dem eindringenden Blut einen bestimmten Widerstand entgegen, ähnlich einem Gartenschlauch, bei dem auch das Wasser gegen einen Widerstand durch eine Röhre gedrückt wird. Beides, also die Pumparbeit des Herzens und der Gefäßwiderstand zusammen bewirken das, was man als Blutdruck misst. Angegeben wird der Druck in "mm Hg"

Bei jedem Menschen ändert sich der Blutdruck im Laufe des Tages. Er sinkt bei körperlicher und seelischer Ruhe und steigt bei Anstrengung, Aufregung und nach den Mahlzeiten. Bei Bluthochdruck mit Krankheitswert hingegen ist der Blutdruck dauerhaft erhöht.

### **Blutdruckmessung**

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte ermittelt, nämlich ein oberer Wert (Systole) und ein unterer Wert (Diastole). Die Systole entspricht den Druckverhältnissen in der Arterie im Moment des Zusammenziehens des Herzmuskels. Sobald der Herzmuskel sich entspannt sinkt der Blutdruck auf die Diastole ab.

Die Obergrenze der normalen Blutdruckwerte liegt bei einem Erwachsenen bei 140/90 mm Hg. Von Grenzwerthypertonie spricht

man bei Werten bis 160/95 mmHg. Liegen die Werte bei mehrfacher Messung immer um oder sogar über 160/95 mm Hg, besteht ein nennenswerter Bluthochdruck.

<b>Bewertung des Blutdrucks</b>	<b>Systolischer Druck</b>	<b>Diastolischer Druck</b>
normaler Blutdruck	120-140 mmHg	80-90 mmHg
grenzwertiger Blutdruck	140 mmHg und darüber	90mmHg und darüber
Bluthochdruck	160 mmHg und darüber	95 mmHg und darüber

Um Bluthochdruck sicher diagnostizieren zu können, sind Blutdruckmessungen an verschiedenen Tagen und unterschiedlichen Tageszeiten notwendig. Zur Diagnosenstellung sind auch unbedingt ein Arztgespräch und eine körperliche Untersuchung notwendig. Je nach Indikation können Laboruntersuchungen und Apparatemessungen z.B. 24 Std. Blutdruckmessung hinzutreten.

### **Ursachen für Bluthochdruck**

Mehr als 80 Prozent der Betroffenen leiden an einer so genannten primären oder essentiellen Hypertonie, bei der die Krankheit keine organischen Ursachen hat, sondern verschiedene - meist äußere - Faktoren den Bluthochdruck ungünstig beeinflussen. Diese Faktoren können unter anderem ungesunde fettreiche Ernährung, zu hohe

Salzaufnahme, erbliche Veranlagung Rauchen, Streßbelastung oder Bewegungsmangel sein.

Zwischen 10 und 20 Prozent der Bluthochdruck-Patienten leiden an der so genannten sekundären Hypertonie, bei der organische Erkrankungen zum Beispiel der Nieren, der Nebennieren oder der Hauptschlagader für den krankhaft erhöhten Blutdruck verantwortlich sind. Diese spezifische Form der Erkrankung muss direkt behandelt werden.

### **Symptome**

Viele Menschen fühlen sich trotz des erhöhten Blutdrucks wohl und haben keine Beschwerden. Andere klagen über allgemeine Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot, Müdigkeit, Hitzegefühl, Schweißausbrüche, Sehstörungen, Ohrensausen oder auch Nasenbluten.

Bei extrem hohen Blutdruckwerten, einer so genannten hypertonen Krise, kann es zu Übelkeit und Erbrechen, Bewusstseins-eintrübung, Taubheitsgefühl an Armen und Beinen, Herzenge und Schlaganfallgefahr kommen. In diesem Fall ist eine sofortige ärztliche Behandlung notwendig.

Ziel der medizinischen Hypertoniebehandlung ist es, den Blutdruck auf Werte unter 140/90 mm Hg zu senken.