



Bluthochdruck



GESUNDHEITZENTRUM
WETTERAU gGMBH

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Justus-Liebig-
Universität Gießen

Bluthochdruck



Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Damen und Herren, der Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit, die etwa 25 Prozent der Bevölkerung betrifft. In der Regel wird er von den Betroffenen nicht bemerkt, nur bei Extremwerten macht er Beschwerden. Aber: Nach Jahren mit erhöhten Blutdruckwerten – man könnte sagen: Zeit x Druck – kommt es zu Schlaganfällen, Herzinfarkten, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen, Sehstörungen – aber dann ist es schon zu spät!

Frühzeitig den Blutdruck messen und – bei erhöhten Werten – behandeln, ist dringend empfehlenswert: Es gibt eine große Auswahl von sehr wirksamen und sehr gut verträglichen Medikamenten. Ihr frühzeitiger Einsatz verhindert katastrophale Spätfolgen.

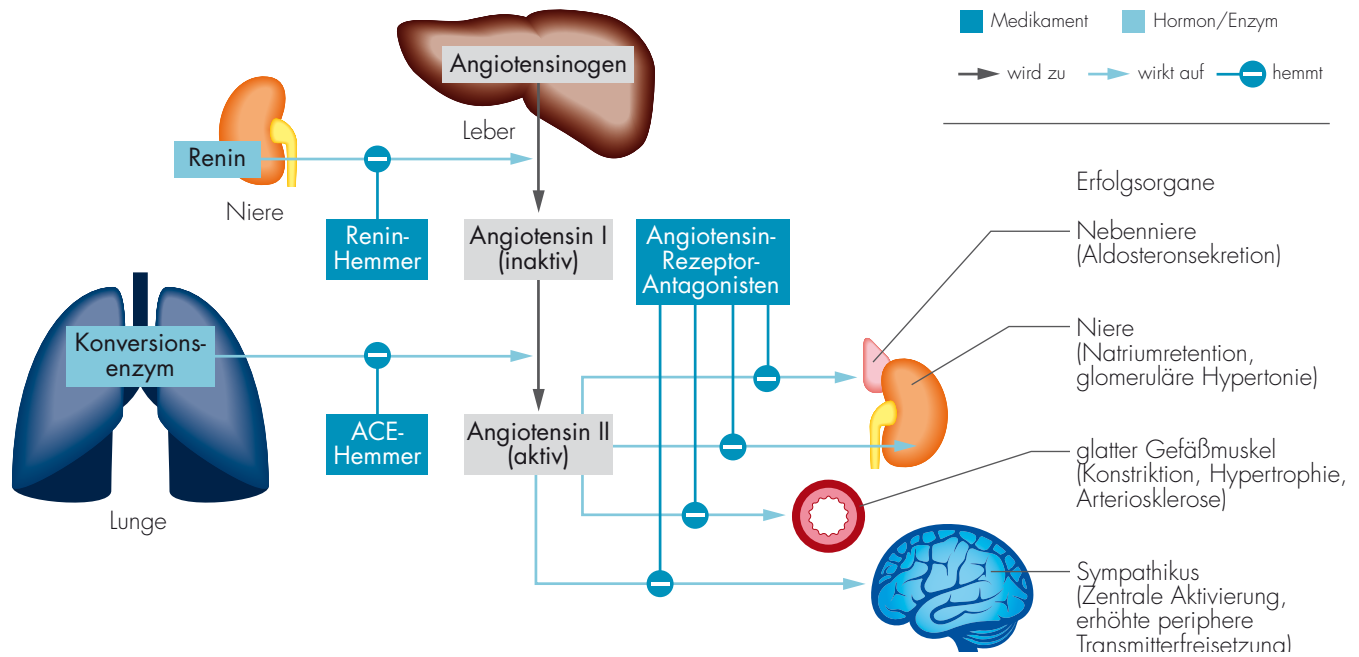
Prof. Dr. med. Reinhard Voss
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin

+ Blutdruck und Blutdruckregulation

Der Blutdruck ist der Druck, mit dem das Blut vom linken Herz in die Arterien gepumpt wird. Die Arterien transportieren das Blut in die verschiedenen Organe des Körpers. Ohne ausreichenden Druck werden die Organe nicht mehr gut genug durchblutet, um einwandfrei ihre Aufgaben wahrnehmen zu können. Deshalb haben sich im Körper Hormonsysteme entwickelt, die dafür sorgen, dass auch in Phasen von Wasser- und Salzverlust der Blutdruck ausreichend hoch gehalten wird: Das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System (RAAS) und das Sympathicus-Nervensystem.

Das RAAS verhindert Salz- und Flüssigkeitsverlust. Dies war insbesondere wichtig, als die Lebewesen das Meer verließen und über längere Zeit ohne Flüssigkeits- und Salzzufuhr auskommen mussten. Heutzutage stehen Wasser und Salz im Überfluss zur Verfügung. Insbesondere der hohe Salzkonsum in westlichen Ländern führt dazu, dass der Blutdruck viel höher ist, als er für die Durchblutung der Organe sein muss.

Das Sympathicus-Nervensystem: In Notsituationen ist es lebenswichtig, dass der Körper alle Reserven mobilisieren kann. Dies bewirken die Hormone des Sympathicus-Nervensystems: Adrenalin und Noradrenalin, die Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer optimieren. Während jedoch in der Frühzeit des Menschen auf Notfallsituationen immer wieder Phasen der Ruhe und Entspannung folgten, befinden sich heutzutage viele von uns in einer Daueranspannungssituation. Diese Dauerstimulation des Sympathicus-Nervensystems hat für den Körper schädliche Folgen.



+ Messung des Blutdrucks – Normalwerte

Der Blutdruck wird nach mindestens 5 Minuten Entspannung im Sitzen oder im Liegen gemessen. Die Manschette des Blutdruckmessgerätes (Oberarm, Unterarm) sollte sich ungefähr in Herzhöhe befinden. Bei der Blutdruckselbstmessung sollte man Anfangs einmal die selbst gemessenen Werte mit denen vom Hausarzt gemessenen Werten vergleichen. Weichen die oberen Werte mehr als 10 mmHg und die unteren Werte mehr als 5 mmHg von einander ab, so ist das betreffende Gerät für die Blutdruckselbstmessung bei Ihnen nicht geeignet. Der optimale Blutdruck liegt

bei etwas 120/80 mmHg. Werte von 130 – 139/85 – 89 mmHg werden als hochnormaler Blutdruck bezeichnet. Ein leichter Bluthochdruck (Grad I) liegt bei Werten von 140 – 159/90 – 99 mmHg vor, ein mittelschwerer Bluthochdruck (Grad II) bei Werten von 160 – 179/100 – 109 mmHg, ein schwerer Bluthochdruck (Grad III) bei Werten über 180/110 mmHg.

+ Beschwerden

Ein leicht bis mittelschwer erhöhter Blutdruck verursacht in der Regel keine Beschwerden. Deshalb wird dringend empfohlen, dass Jeder sich seinen Blutdruck messen lässt. Ab dem 40. Lebensjahr sollte dies mindestens einmal jährlich gemacht werden. Ein stark erhöhter Blutdruck kann zu Kopfschmerzen, Klopfen in den Schläfen, Gesichtsrötung oder Luftnot bei Belastung führen.



Übermäßiges Salzen ist schlecht für den Blutdruck. Tipp: Andere Gewürze einsetzen!



Bewegung ist wichtig! Hochdruck-Patienten sollten auf Kraftsport verzichten.



Eine Ernährung mit wenig Fett und Fleisch, dafür viel Obst und Gemüse hilft, den Bluthochdruck zu senken

+ Ursachen des Bluthochdrucks und ihre Diagnostik

Nur bei etwa fünf Prozent der Patienten finden sich andere Erkrankungen als Ursache des Bluthochdrucks, z.B. Nierenerkrankungen oder Hormonstörungen. In 95 Prozent der Fälle ist der Bluthochdruck eine eigenständige Erkrankung, die durch Übergewicht, zu viel Kochsalz- oder Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen, bestimmte Medikamente und fehlerhafte Ernährung ausgelöst wird.

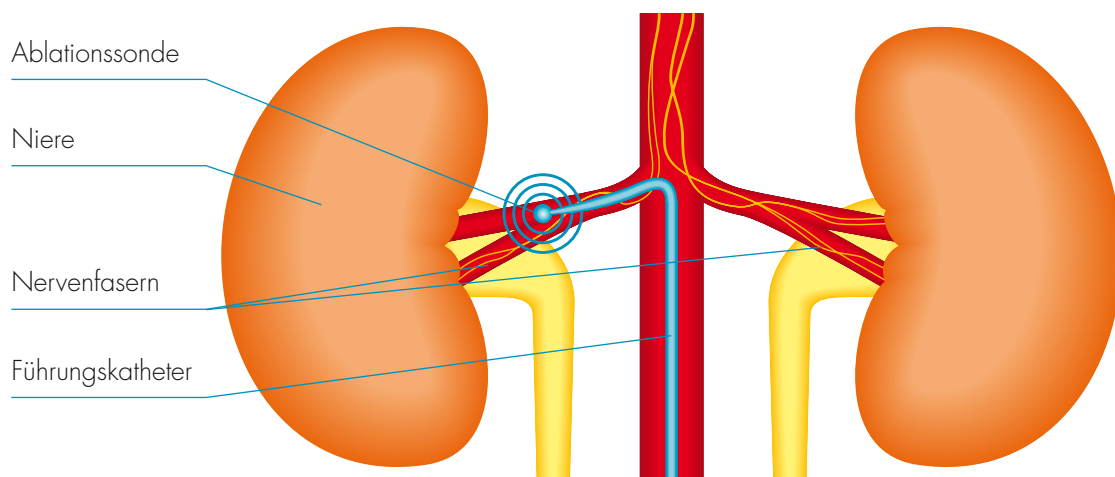
Eine gewisse erbliche Belastung sowie ein zunehmendes Lebensalter begünstigen das Auftreten eines Bluthochdrucks.

Bei einem erstmalig festgestellten Bluthochdruck wird zunächst einmal überprüft, welche Ursachen ihn ausgelöst haben könnten. Dies sind insbesondere die oben genannten Faktoren des Lebensstils. Besteht der Verdacht auf einen Bluthochdruck als Folge anderer Erkrankungen, so sollten die Nieren und die körpereigene Hormonproduktion untersucht werden. Zum anderen ist es wichtig, zu diagnostizieren, ob der Bluthochdruck bereits zu Folgeschäden am Herzen, an den Blutgefäßen, an den Nieren oder am Auge geführt hat.

+ Therapie

Der Blutdruck sollte auf Werte unter 140/90 mmHg gesenkt werden, bei Patienten mit Diabetes mellitus, Nierenschädigung oder Herzerkrankung sollten Werte um oder besser noch unter 130/80 mmHg erreicht werden. In erster Linie sollte der Lebensstil geändert werden: Abbau von Übergewicht, gesunde Ernährung (Mittelmeerküche), regelmäßige körperliche Ausdaueraktivität, wenig oder kein Alkohol, wenig Salz, Rauchstopp und Stressbewältigung.

Bereits durch diese Maßnahmen lässt sich ein mäßig erhöhter Blutdruck in den Normbereich senken. In allen anderen Fällen unterstützen diese Maßnahmen den blutdrucksenkenden Effekt der Medikamente, so dass weniger oder niedrig-dosiertere Medikamente notwendig sind.



In den allermeisten Fällen wird jedoch eine medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks erforderlich sein. Die fünf wichtigsten Klassen von Medikamenten sind: ACE-Hemmer (z.B. Ramipril, Enalapril, Captopril), Angiotensinrezeptorantagonisten = Sartane (z.B. Valsartan, Losartan), Diuretika (z.B. Hydrochlorothiazid, Xipamid, Torasemid), Calciumantagonisten (z.B. Amlodipin) und Betablocker (z.B. Bisoprolol, Metoprolol). In der Regel ist der erste Schritt die Gabe eines ACE-Hemmers verbunden mit einem Diuretikum in niedriger Dosierung. Bei 5% der Menschen tritt unter

einem ACE-Hemmer trockener Reizhusten auf. Bei diesen Personen sollte dann ersatzweise ein Sartan kombiniert mit einem Diuretikum gegeben werden. Hierdurch lässt sich in den meisten Fällen eine wirksame Blutdrucksenkung herbeiführen. Sollte diese Therapie nicht ausreichen, so kann zusätzlich ein Calciumantagonist und/oder ein Betablocker gegeben werden – die Auswahl hängt vom einzelnen Patienten und insbesondere seinen Begleiterkrankungen ab.

Sollte mit einer Kombination der genannten blutdrucksenkenden Medikamente kein ausreichender Effekt zu erzielen sein, so stehen weitere Substanzen zur Verfügung: Renin-Antagonisten (z.B. Aliskiren), zentral wirksame Antihypertensiva (z.B. Clonidin, Alpha-Methyldopa, Reserpin) und peripher gefäßerweiternde Medikamente (z.B. Hydralazin, Alpha-rezeptorenblocker).

+ Nierenarteriendenergie

Seit wenigen Jahren steht ein Verfahren zu Verfügung, bei dem mittels eines speziellen Ablationskatheters, der von der Leistenarterie eingeführt wird, die in der Nierenarterie verlaufenden Nervenbahnen verödet werden können.

Die Verödung dieser „Stressnervenfasern“ führt zu einer durchschnittlichen Senkung des systolischen Blutdrucks um 30 mmHg und des diastolischen Blutdrucks um 15 mmHg. Dieses Verfahren sollte denjenigen Patienten empfohlen werden, die trotz der Einnahme von 3 oder sogar 4 Medikamenten in Höchstdosis keinen ausreichend eingestellten Blutdruck haben.



Der Ablationskatheter im Größenvergleich.
Foto: Bluthochdruck heute, Broschüre der Deutschen Herzstiftung/Prof. Michael Böhm

Kontakt:

Klinik für Innere Medizin

am Kreiskrankenhaus Schotten

Wetterauer Platz 1 · 63679 Schotten

Tel.: 06044 61-5017 · Fax: 06044 61-5018

christine.mueller@gz-wetterau.de

www.gz-wetterau.de

Termine nach Vereinbarung

Zulassung für alle Kassen