

Bluthochdruck

Bluthochdruck tut nicht weh - und trotzdem: Bluthochdruck ist ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen und diese gehören in Europa zu einer der häufigsten Todesursachen.

Was ist der Blutdruck?

Als Blutdruck bezeichnet man die Kraft, die das Blut auf die Gefässwände ausübt. Die Höhe des Blutdrucks wird durch folgende Faktoren bestimmt:

- Schlagfrequenz des Herzens
- Blutmenge, die pro Schlag gepumpt wird
- Widerstand in den Gefässen
- gesamtes Blutvolumen

Ein Blutdruck setzt sich aus zwei Werten zusammen: Der obere ist der sogenannte systolische, der untere der diastolische Wert.

Folgende Tabelle hilft, die Werte zu verstehen:

Grenzwerte für Bluthochdruck (mm Hg)		
	Systolischer Blutdruck	Diastolischer Blutdruck
Optimal	Weniger als 120	Weniger als 80
Normal	120 – 129	80 - 84
Hoch-normal	130 – 139	85 – 89
Leichter Bluthochdruck	140 - 159	90 – 99
Bluthochdruck	höher als 160	höher als 100

Warum ist der Bluthochdruck gefährlich?

Ist der Blutdruck in den Gefässen erhöht, können lebenswichtige Organe wie das Herz, das Gehirn oder die Nieren geschädigt werden. Zu hoher Blutdruck ist ein Risikofaktor für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.

Wie messe ich den Blutdruck?

Für die Messung des Blutdrucks sind sehr bedienerfreundliche und zuverlässige Geräte erhältlich. Wenn Ihnen der Arzt empfiehlt, den Blutdruck regelmässig zu Hause zu messen, beraten wir Sie gerne bei der Auswahl.

Bei der Messung müssen folgende Punkte beachtet werden:

- messen Sie in sitzender Position
- messen Sie am linken Arm
- machen Sie vor einer Messung 5 Minuten Pause
- messen Sie idealerweise immer zur gleichen Tageszeit

Wie muss ein erhöhter Blutdruck behandelt werden?

Es gibt sehr viele verschiedene Medikamente zur Behandlung des erhöhten Blutdrucks. Ihr Arzt wird Ihnen das für Sie geeignete Medikament auswählen.

Nachstehend finden Sie eine Auswahl an blutdrucksenkenden Mitteln und ihre Wirkung:

Beta Blocker	verringern die Pumpfrequenz des Herzens
ACE Hemmer, AT 2 Agonisten	verringern die Bildung des blutdrucksteigernden Hormons im Körper
Calcium Antagonisten	erweitern die Blutgefäße
Diuretika	wassertreibend, das Blutvolumen wird verringert.

Um den Blutdruck auf einen möglichst normalen Wert zu senken, kann es auch notwendig sein, mehrere Medikamente zusammen einzunehmen.

Was kann ich sonst noch tun?

- **Ernährung:** Achten Sie darauf, tierisches Fett in der Nahrung zu reduzieren. Geniessen Sie vermehrt Früchte und Gemüse. Der Salzkonsum sollte möglichst gering sein. Beachten Sie, dass viele Fertigprodukte sowohl viel Fett wie auch viel Salz enthalten (zum Beispiel Wurstwaren).
Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- **Rauchen:** Rauchen erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Verzicht kann Ihre Lebensqualität massiv erhöhen. Lassen Sie sich beraten. Es gibt wirkungsvolle Hilfen zum Ausstieg.
- **Bewegung:** Bewegung kann Spass machen! Probieren Sie mehr Bewegung im Alltag: Kurze Strecken zu Fuss statt mit dem Auto zurücklegen, Treppensteigen anstatt den Lift zu benutzen. Oder vielleicht gibt es eine Sportart, die Sie schon lange ausprobieren wollten? Eine Gewichtsreduktion wird sich auf jeden Fall positiv auswirken.

Aus dem alternativmedizinischem Bereich gibt es weitere Möglichkeiten Ihre Gesundheit bei erhöhtem Blutdruck zu unterstützen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Stern Apotheke Lenzburg AG

Monica Schmutz - Dr. Eugen Eichenberger - Dr. Patrick Eichenberger