

# PATIENTENINFORMATION BLUTHOCHDRUCK

---

Bluthochdruck ist die häufigste Erkrankung in den Industrieländern. Unbehandelt ist er mitverantwortlich für eine Schädigung der Nieren, des Gehirns, der Gefäße und des Herzens. Das "tückische" am Bluthochdruck ist, dass er anfänglich keine Beschwerden verursacht. Gerade deshalb ist die frühzeitige Erkennung und anschließende konsequente Behandlung des Bluthochdrucks so wichtig, um sich vor Folgeerkrankungen und Schäden an den Organen zu schützen.

## Bluthochdruck – Ursachen

Vielfältige Faktoren können zu Bluthochdruck führen, die häufigsten Risiken und Ursachen sind:

- Übergewicht
- Stress
- Kochsalz
- Erhöhte Blutfette
- Diabetes
- Alter
- Nierenschäden
- Eventuell Schwangerschaft

## Bluthochdruck – Diagnose

Für die Blutdruckmessung durch die Ärztin/den Arzt in der Ordination gelten folgende Grenzwerte:

|                         | Systolischer Blutdruck | Diastolischer Blutdruck |
|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| Idealer Blutdruck       | 120 mmHg               | 80 mmHg                 |
| Normaler Blutdruck      | unter 130 mmHg         | unter 85 mmHg           |
| Grenzwertiger Blutdruck | 130-140 mmHg           | 85-90 mmHg              |
| Hypertonie Grad 1       | über 140 mmHg          | über 90 mmHg            |
| Hypertonie Grad 2       | über 160 mmHg          | über 100 mmHg           |

Die Blutdruckwerte werden in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben.

## Blutdruck - Selbstmessung

Ihren Blutdruck können Sie auch selbst kontrollieren. Tun Sie dies regelmäßig und notieren Sie die Ergebnisse zum Beispiel in einem Blutdruckpass. Messen Sie Ihren Blutdruck immer zur gleichen Tageszeit und in Ruhe, am besten im Sitzen. Falls Sie blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, messen Sie morgens vor der Einnahme.

Da der Blutdruck eine natürliche Schwankungsbreite aufweist, sind mindestens 30 Messungen notwendig, diese können auch als Blutdruckselbstmessung durchgeführt werden. Höchstens 7 von 30 Messungen dürfen bei der Selbstmessung über 135/85 mmHg liegen, um von einem normalen Blutdruck zu sprechen.

### Bluthochdruck – medikamentöse Therapie

Ihre medikamentöse Therapie wird auf Sie persönlich abgestimmt. Nehmen Sie die Medikamente genau gemäß ärztlicher Anweisung und vor allem regelmäßig ein.

### Bluthochdruck – was Sie selbst tun können

Neben der medikamentösen Therapie, gibt es eine Reihe von Maßnahmen, die Sie selbst treffen können, um Ihren Blutdruck zu senken:

**Cholesterin- und salzarme Ernährung:** Vermeiden Sie Fertigprodukte, da diese meist stark gesalzen sind. Eine Reduktion des Salzgehalts auf maximal 4-6 Gramm täglich, kann Ihren Blutdruck um 10-15 mmHg senken. Würzen Sie stattdessen mit Kräutern. Verwenden Sie Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren.

**Regelmäßige Bewegung:** Regelmäßiges körperliches Training senkt den Blutdruck und reduziert die Blutfette. Besonders geeignete Sportarten für Patienten mit Bluthochdruck sind z.B. Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Langlaufen.

**Gewichtsabnahme:** Schon eine Gewichtsabnahme von 5 kg Körpergewicht senkt den Blutdruck um etwa 10 mmHg.

### Bluthochdruck – Urlaubsplanung

Bluthochdruckpatienten sollten sich bei ihrer Urlaubsplanung Gedanken über die klimatischen Bedingungen und die lokale ärztliche Versorgung am Zielort machen, insbesondere dann wenn Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes vorliegen. Extreme Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit stellen eine massive Kreislaufbelastung dar.

Ebenso spielt die Wahl des Verkehrsmittels zur Anreise an den Urlaubsort eine wichtige Rolle: Der niedrige Luftdruck im Flugzeug, sowie die reduzierte Luftfeuchtigkeit belasten das Herz-Kreislauf-System. Bei bestehenden Herz-Kreislaufkrankungen ist vor Reiseantritt eine ärztliche Beratung empfehlenswert.

### Was Sie vor Reiseantritt beachten sollten:

Gewohnte Medikamente zeitgerecht besorgen und bei sich tragen.

Medikamentenliste im Urlaub mitführen.

Langsames Anpassen des Einnahmerhythmus bei deutlicher Zeitverschiebung am Urlaubsort.

Eventuell Mitnahme des Blutdruckmessgerätes.

Regelmäßige Tabletteneinnahme nicht vergessen.