

Hypertonie (Hoher Blutdruck)

zählt zu den häufigsten chronischen Krankheiten überhaupt. Ca. 10% der Bevölkerung entwickeln im Laufe ihres Lebens einen Bluthochdruck, der zu Beginn kaum Beschwerden macht, aber z. B. eine der wichtigsten Ursachen für einen Schlaganfall ist.

Was bedeutet der Blutdruck ?

Ein normaler Blutdruck liegt um 120/80 mm Hg. Der höhere (systolische) Wert kommt zustande, wenn das Herz gerade schlägt und das Blut in die Adern presst, in der kurzen Ruhe- und Füllungsphase des Herzens herrscht weiterhin ein Druck im Gefäßsystem, dies ist der zweite, niedrigere (diastolische) Wert. Der Blutdruck wird in mm Quecksilbersäule, abgekürzt mm Hg gemessen.

Die Höhe des Blutdrucks wird vom Körper genau reguliert und hängt von verschiedenen Faktoren ab: Von der Schlagkraft des Herzens, von der Menge des Blutvolumens und vom Querschnitt der Adern. Zahlreiche äußere Einflüsse bewirken eine Änderung des Blutdrucks: so steigt der Blutdruck bei körperlicher oder auch seelischer Belastung, in Ruhe und im Schlaf dagegen fällt der Blutdruck ab.

Wann ist der Blutdruck erhöht ?

Ein erhöhter Blutdruck liegt vor, wenn einer der beiden Werte bei mehreren Messungen über 140/90 mm Hg liegt. Das gilt auch für das höhere Lebensalter.

Woher kommt ein erhöhter Blutdruck ?

Nur selten ist eine Blutdruckerhöhung Folge einer anderen Erkrankung (z.B. Nierenerkrankungen, Hormonstörungen), die dann entsprechend behandelt werden muß. Meistens liegt eine sogenannte „essentielle“ Hypertonie vor, also eine Blutdruckerhöhung ohne erkennbare Ursache. Häufig findet sich dann jedoch in der Vorgeschichte bei Angehörigen ein erhöhter Blutdruck oder es liegt z. B. Übergewicht vor, welches den Blutdruck auch in die Höhe treibt.

Welche Beschwerden macht hoher Blutdruck ?

Hoher Blutdruck macht sich anfangs oft nicht bemerkbar. Eher selten wird über Kopfschmerz, Luftnot bei Belastung, Beklemmungen im Brustkorb oder z.B. Nasenbluten geklagt. Daher wird er oft erst bei einer Routinemessung festgestellt.

Wie wird ein erhöhter Blutdruck festgestellt?

Wenn bei mehreren Messungen der Blutdruck über 140/90 mm Hg liegt, besteht Hochdruck. Zusätzlich kann eine ambulante 24-Stunden-Blutdruckmessung oder ein Belastungs-EKG wertvolle Information über die Blutdruckregulation bieten.

Welche Folgen hat hoher Blutdruck ?

Hoher Blutdruck führt zur Schädigung der Blutgefäße und damit zur Gefäßverkalkung (*Arteriosklerose*). Je

nachdem, welches Versorgungsgebiet betroffen ist, führt die Arteriosklerose zu Durchblutungsstörungen der Beine („*Schaufensterkrankheit*“), des Herzens (*Herzinfarkt*), des Gehirn (*Schlaganfall*), der Nieren (*Nierenschwäche*). Das Herz wird im Laufe der Jahre durch die verstärkte Pumparbeit größer, dies führt zur Ausbildung einer *Herzleistungsschwäche* und erhöht zudem das Herzinfarktrisiko, da ein zu großes Herz schlechter mit Sauerstoff versorgt wird.

Warum muss der Blutdruck gesenkt werden ?

Um die gerade aufgezeigten Komplikationen zu verhindern, muss der Blutdruck in normale Bereiche gesenkt werden. So führt z.B. die Senkung erhöhter Blutdruckwerte zu einer über 50%igen Verringerung des Schlaganfallrisikos.

Wie kann erhöhter Blutdruck gesenkt werden ?

Zu Beginn und bei nur leicht erhöhten Blutdruckwerten kann zunächst einmal abgewartet werden, ob durch allgemeine Maßnahmen wie regelmäßige körperliche Aktivität, Verringerung der Kochsalzzufuhr und ggfs. Normalisierung des Körpergewichts eine Blutdrucknormalisierung zu erreichen ist.

Sollte der Blutdruck weiterhin erhöht sein, muss eine medikamentöse Therapie durchgeführt werden. Hierzu gibt es verschiedene, im allgemeinen gut verträgliche Blutdruckmittel, die in die körpereigene Regulation eingreifen und so eine Normalisierung des Blutdrucks erreichen. Oft wird eine Kombination mehrerer Medikamente erforderlich sein.

Wie hoch sollte der Blutdruck sein?

Das Ziel ist eine Angleichung der Blutdruckwerte an die eines Gesunden, ein Blutdruckwert von 135/85 mm Hg sollte nicht überschritten werden. (Für Diabetiker gilt eine noch strengere Einstellung, hier sollte der Blutdruck 130/80 mm Hg nicht überschreiten.)

Wie lange dauert die Behandlung ?

Da es sich bei hohem Blutdruck um eine chronische Erkrankung handelt, ist meist auch eine lebenslange Therapie erforderlich. Allerdings kann man nach einiger Zeit einen ärztlich kontrollierten Auslaßversuch der Medikamente erwägen, insbesondere dann, wenn es zu einer Änderung der Lebensgewohnheiten gekommen ist.

Welche Kontrolluntersuchungen sind nötig ?

Neben Blutdruckkontrollen sind regelmäßige Untersuchungen erforderlich, um Komplikationen des Hochdrucks oder auch Nebenwirkungen der Behandlung frühzeitig erfassen zu können. Dazu gehören: Laboruntersuchungen, Ruhe- und Belastungs-EKG, 24-Stunden-Blutdruckmessung, Ultraschalluntersuchungen des Herzens und der Nieren.