

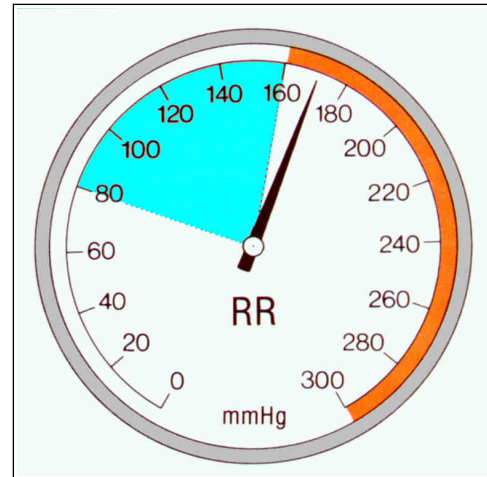
Herz und Kreislauf

☐ Bluthochdruck

Bluthochdruck (**Hypertonie**) verursacht meist keine unmittelbaren Beschwerden, muss aber dennoch konsequent behandelt werden.

Der Grund: Ist der Blutdruck in den Arterien jahre- oder gar jahrzehntelang erhöht, kommt es zu Veränderungen an den Blutgefäßen (Verkalkung) und damit zu Durchblutungsstörungen. Die Folgen sind etwa Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen.

Bei Blutdruckwerten über 160/90 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) spricht man von Bluthochdruck. Werte zwischen 140/90 und 160/90 mmHg definiert man als Grenzbereich.



Der erste Wert bezeichnet den Blutdruck beim Zusammenziehen des Herzens. Der zweite und wichtigere Wert bezeichnet den Druck beim Erschlaffen des Herzens und gibt Aufschluss über die Dauerbelastung des Herzens.

Man unterscheidet zwei Formen des erhöhten Blutdrucks: die essentielle (primäre) und die sekundäre Form. In 90% der Fälle liegt der essentielle Blutdruck vor. Für seine Entstehung spielen mehrere Faktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, hoher Salzkonsum und Stress eine Rolle.

Was Sie bei hohem Blutdruck beachten sollten

Häufig ist der erhöhte Blutdruck allein durch Abnehmen und salzarme Kost zu normalisieren. Wurstwaren, Schinken sowie Gemüsekonserven enthalten viel versteckte Salze und sollten daher weitgehend gemieden werden. Zum Würzen eignen sich frische Kräuter und natriumarmes Diätsalz.

Wichtig sind regelmäßige Blutdruckmessungen, die Sie auch selbst durchführen können. Es gibt heute verschiedene Medikamente, mit denen der Blutdruck gesenkt werden kann: Diese Mittel müssen jedoch regelmäßig eingenommen werden.

Bis der Körper sich auf den neuen Blutdruck eingestellt hat, können Beschwerden wie Müdigkeit, Schwindel und Unwohlsein auftreten. Setzen Sie nicht selbständig die Medikamente ab, damit keine Verschlimmerungen Ihrer Krankheit und keine Komplikationen auftreten.

Kleines Medizin-Lexikon

Hypertonie

Erhöhung des Blutdrucks über 160/90 mmHg.

Systolischer Blutdruck

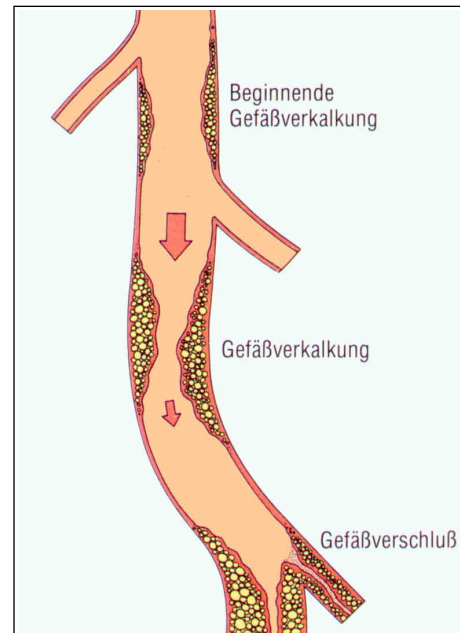
Der Druck, der in den Blutgefäßen herrscht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und das mit Sauerstoff angereicherte Blut in den Kreislauf treibt.

Diastolischer Blutdruck

Der niedrigere Blutdruck, der herrscht, wenn der Herzmuskel erschlafft.

Gefäßverengung

Verkleinerung des Arterien­durchmessers überwiegend infolge Einlagerungen von Kalzium und Fettstoffen in die Innenwand der Arterie.



Herzinfarkt

Akute Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff durch kritische Verengung oder Verschluss der Herzkranzarterien.

Schlaganfall (Apoplexie)

Ausfall von Gehirnfunktionen durch Verschluss von Arterien, die das Gehirn mit Blut versorgen, oder durch eine Gehirnblutung.

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen einen Bluthochdruck festgestellt hat, bedeutet dies, dass Sie zukünftig eng mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten müssen. Denn diese Krankheit erfordert ständige ärztliche Kontrolle und Ihre Mithilfe bei der Behandlung.

Copyright Text und Bilder:
medimed-Patientenscheck-System, Frankfurt

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.