

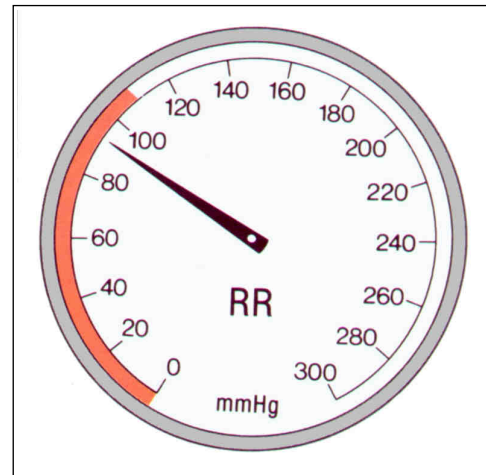
Herz und Kreislauf

☐ Niedriger Blutdruck

Zu niedriger Blutdruck (**Hypotonie**) führt zu einer Reihe von charakteristischen Beschwerden, welche durch eine verringerte Durchblutung von Gehirn, Herz, Armen und Beinen verursacht werden.

Störungen des Allgemeinbefindens und organbezogene Beschwerden sind die Folge.

Dazu zählen Startschwierigkeiten am Morgen, Abgeschlagenheit, rasche Ermüdung, Unlustgefühle, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, kalte Hände und Füße, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schwarzwerden (Punkte) vor den Augen, Schwindel und Herzklopfen.



Bei der Hypotonie sind die Blutdruckwerte unter 110/60 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) gesunken. Der erste Wert bezeichnet den Blutdruck beim Zusammenziehen des Herzens (systolischer Blutdruck), der zweite Wert bezeichnet den Druck in den Arterien beim Erschlaffen des Herzens (diastolischer Blutdruck).

Was Sie bei niedrigem Blutdruck beachten sollten

Die hypotonen Kreislaufbeschwerden können durch Ihre aktive Mitarbeit und durch Medikamente gebessert werden.

Zur Verbesserung der Durchblutung dient regelmäßige körperliche Aktivität wie Gymnastik, Laufen, Schwimmen, Radfahren und Wandern.

Ein geregelter Tagesablauf, ausreichender Nachtschlaf, Einschränkung des Rauchens sowie Trainieren des Kreislaufes durch Kaltwasseranwendungen und Wechselbäder können die hypotonen Beschwerden bessern. Bei Startschwierigkeiten am Morgen können Kaffee oder Tee hilfreich sein.

Das Prinzip der medikamentösen Therapie besteht in der Normalisierung (Einengung) der bei der Hypotonie erweiterten Blutgefäße.

Kleines Medizin-Lexikon

Hypotonie

Absinken des Blutdrucks unter 110/60 mmHg.

Hypotone Kreislaufbeschwerden

Beschwerden, die durch eine Verminderung der Durchblutung bei zu niedrigem Blutdruck entstehen (z.B. kalte Hände, kalte Füße, ...)

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

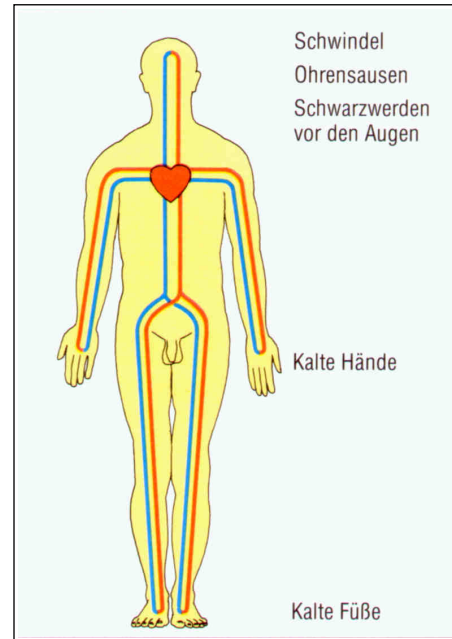
Der Blutdruck, der herrscht, wenn der Herzmuskel erschlafft.

Arterien

Blutgefäße, die das sauerstoffreiche Blut transportieren.

Venen

Blutgefäße, die das sauerstoffarme Blut zum Herzen zurück transportieren.



Wenn Ihr Arzt bei Ihnen einen niedrigen Blutdruck 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.