

Bluthochdruck – Hypertonie



Bluthochdruck wird oftmals unterschätzt. Dabei ist fast jeder zweite in der Bevölkerung ab dem 50. Lebensjahr betroffen.

Bluthochdruck beginnt meistens unbemerkt und ohne charakteristische Symptome. So haben die einen trotz erhöhtem Blutdruck keinerlei Beschwerden und fühlen sich wohl, während die anderen z.B. über eine allgemeine Unruhe, Nervosität, Schweißausbrüche, Hitzegefühl, Kopfschmerzen, Schwindel, Atemnot, Müdigkeit, Sehstörungen, Ohrensausen oder auch über Nasenbluten klagen.

Bei extrem erhöhtem Blutdruck – der hypertonen Krise – treten häufig Übelkeit, Erbrechen, Bewusstseinsintrübung, Taubheitsgefühl an Armen und Beinen und Herzenge auf. In diesem Fall kann es zur Schlaganfallgefährdung kommen und es sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.

Dennoch ist vielen nicht bewusst, dass bei Nichtbehandlung Organveränderungen am Herz- und Gefäßsystem, Gehirn oder den Nieren die Folgen sein können und sogar bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

An den Folgen der Hypertonie sterben in den westlichen Industrieländern heute mehr Menschen als an Krebs, laut Statistik nämlich jährlich mehr als 400 000 Menschen.

Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Im Laufe des Tages ändert sich der Blutdruck eines jeden Menschen. Bei Anstrengung, Aufregung und nach dem Essen steigt er, während er bei körperlicher/seelischer Ruhe fällt. Ist der Blutdruck jedoch ständig erhöht, kann man fast von einem Krankheitswert ausgehen.

Folgende Tabelle soll Aufschluss über die Grenzwerte des Blutdrucks beim Erwachsenen geben:

<i>Bewertung des Blutdrucks</i>	<i>Systolischer Druck</i>	<i>Diastolischer Druck</i>
normaler Blutdruck	120-140 mm Hg	70-80 mm Hg
grenzwertiger Blutdruck	140 mm Hg und darüber	90 mm Hg und darüber
Bluthochdruck	160 mm Hg und darüber	95 mm Hg und darüber

Doch wo liegen überhaupt die Ursachen für den Bluthochdruck?

Es kann verschiedene, meist äußere, nicht organische Ursachen geben, die bei 80 % der Betroffenen zu Bluthochdruck führen bzw. ihn ungünstig beeinflussen können – z.B. falsche Ernährung, zu hohe Salzaufnahme, erbliche Veranlagung oder Umweltfaktoren. Man spricht hier von der primären oder essentiellen Hypertonie.

Die so genannte sekundäre Hypertonie ist bei 10-20 % der Betroffenen festzustellen. Hierbei beeinflussen organische Erkrankungen wie von Nieren, Nebennieren oder Hauptschlagader den krankhaft erhöhten Blutdruck. Eine direkte Behandlung ist bei dieser spezifischen Form der Erkrankung erforderlich.

Die Behandlung

Die Hypertonie-Behandlungen verfolgen es, die erhöhten Werte auf einen „Normalwert“ von weniger als 140/90 mm Hg zu senken, was oftmals mit einer medikamentösen Therapie einher geht. Dieses legt jedoch für jeden Einzelfall der behandelnde Arzt fest; auch sollte die Therapie nicht ohne ärztlichen Rat unterbrochen oder verändert werden.

Letztendlich sollten die Risikofaktoren, die den Bluthochdruck bedingen, minimiert werden. Ebenso sollte die persönliche Lebensführung der Krankheit entsprechend angepasst werden – diese Verhaltensweisen können bereits eine gewisse Prävention bewirken.

Z.B. Gewichtsabnahme, Verzicht auf Nikotin und Alkohol, mehr körperliche Bewegung und weniger Stress können bei leichter Hypertonie schon eine merkliche Senkung des Blutdrucks ergeben (siehe Abbildung).

