

Kennen Sie Ihren Blutdruck?



Wenn Sie Ihren Blutdruck nicht messen, können Sie auch nicht wissen, wie hoch er ist. Den hohen Blutdruck spürt man nicht, und er führt erst zu Beschwerden, wenn es zu spät ist (Herzinfarkt, Schlaganfall).

Welcher Blutdruck ist normal?

Der Blutdruck ist Schwankungen unterworfen und hängt ab von der körperlichen Aktivität, dem Körpergewicht, dem Alter und sogar von der Tageszeit. Optimaler Blutdruck: 140/90 mm Hg (Millimeter der Quecksilbersäule). Der obere Blutdruckwert wird als «systolisch», der untere als «diastolisch» bezeichnet. Alles, was über diesen Werten liegt, muss behandelt werden.

Symptome des Bluthochdrucks

Meistens wird ein zu hoher Blutdruck gar nicht bemerkt. Darin liegt die grosse Gefahr. Ein zu hoher Blutdruck wirkt schädlich auf Gehirn, Herz, Nieren und Augen, ohne dass man sich krank fühlt. Erst wenn die Organe geschädigt werden, stellen sich entsprechende Beschwerden ein. Typische Beschwerden fehlen beim Bluthochdruck oft über einen langen Zeitraum. Mögliche Anzeichen, die darauf hinweisen könnten, sind:

- der frühmorgendlich auftretende Kopfschmerz (vor allem im Bereich des Hinterkopfes),
- Schwindelgefühle,
- Ohrensausen,
- Nervosität,
- Brustschmerzen in der Herzgegend,
- deutliches Herzklopfen,
- Nasenbluten,
- Atemnot unter Belastung.

Diese Beschwerden können Anzeichen für eine mögliche Schädigung von Organen durch einen zu hohen Blutdruck sein.

Folgen des Bluthochdrucks

Bluthochdruck gilt als Risikofaktor Nr. 1 für Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nierenversagen etc. Treten zusätzlich zum hohen Blutdruck weitere Risikofaktoren auf, wie sie in erster Linie durch

erhöhte Blutfette, Nikotinkonsum, Übergewicht, Bewegungsarmut, Zucker-Stoffwechselstörungen etc. gegeben sind, steigen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems weiterhin stark an.

Wer ist besonders gefährdet?

Menschen, bei denen das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln, höher ist als bei der übrigen Bevölkerung, sollten regelmässige Selbstmessungen ihres Blutdruckes durchführen. Ein erhöhtes Risiko haben:

- Personen, bei denen Bluthochdruck in der Familie vorkommt,
- ältere Personen,
- übergewichtige Menschen,
- Diabetiker,
- Frauen, die eine hormonelle Verhütung durchführen («Anti-Baby Pille»),
- Personen mit Nierenerkrankungen,
- Menschen, die sich salzreich ernähren.

Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks

- Hirnschlag
- Herzinfarkt
- Herzschwäche
- Nierenschädigung
- Augenschädigung
- Schädigung der Gefässwände (Arteriosklerose)
- Angina pectoris (Anfall)

Butdruck richtig messen

Nach einer grösseren Mahlzeit oder körperlichen Anstrengung sollte eine Stunde bis zur Blutdruckmessung gewartet werden.

- Unmittelbar vor der Blutdruckmessung sollten Sie *wenigstens 3 bis 5 Minuten im Sitzen ruhen*.
- Vor der Messung dürfen Sie *nicht rauchen* und *keinen Alkohol* trinken.
- Setzen Sie sich bequem, aber gerade auf einen Stuhl, machen Sie 5 bis 6 tie-

fe Atemzüge und entspannen Sie sich. Legen Sie den Ellenbogen dann auf eine gerade Unterlage, so dass sich die Messmanschette in Herzhöhe befindet.

- Während der Blutdruckmessung dürfen Sie *nicht sprechen*.
- Messen Sie den Blutdruck bei normaler Körpertemperatur.
- Achten Sie darauf, dass der Messpunkt (meist der Unterarm) auf Herzhöhe platziert wird.
- Warten Sie von einer Wiederholungsmessung *ca. 5 Minuten* ab.

Nicht-medikamentöse Therapie

Manchmal kann eine Umstellung im Lebenswandel ausreichen, um auf eine medikamentöse Therapie verzichten zu können. Sie sollten daher überlegen, ob Sie selbst in einem der folgenden Bereiche etwas verändern und somit Ihren Blutdruck auf «natürliche» Weise senken können:


- Gewichtsreduktion,
- salzarme und fettarme Ernährung,
- wenig Alkohol,
- viel körperliche Bewegung,
- aufhören zu rauchen,
- regelmässige Entspannungsphasen,
- Methoden zur Stressbewältigung (autogenes Training, Yoga, Joggen etc.).

Grundregeln für Hochdruckpatienten

- Blutdruck regelmässig messen.
- Empfehlungen des Arztes beachten.
- Normalgewicht anstreben.
- Alkoholgenuss einschränken.
- Kochsalz durch Gewürze ersetzen.
- Reichlich Obst und Gemüse essen.
- Pflanzliche Fette und hochwertige Öle verwenden.
- Rauchen einstellen.
- Körperliche Bewegung fördern.
- Ruhepausen einlegen und entspannen.

Beste Grüsse

Dr. med. Claudio Lorenzet

 www.bergdietikon.ch/arzt