

Kälteabhängiger Blutdruckanstieg**Regelmäßige Kontrolle hilft!**

Die kalte Jahreszeit birgt weit mehr Gesundheitsgefahren als bloß Erkältungen und grippale Infekte. Vor allem dem Blutdruck macht die Kälte zu schaffen: Die Temperaturabhängigkeit des Blutdrucks betrifft sowohl Gesunde als auch Hochdruckpatienten, besonders aber ältere Menschen und Männer.

Diese Personengruppen sollten daher gerade im Winter regelmäßig ihren Blutdruck kontrollieren und zu hohe Werte behandeln lassen, rät Thomas Weber, Blutdruckspezialist am Klinikum Wels-Grieskirchen. Er erklärt, wie sich die kalten Wintertemperaturen auf das Herz-Kreislauf-System auswirken und warum der Blutdruck im Winter meist ansteigt: „Als Mechanismen des kälteabhängigen Blutdruckanstiegs kommen viele Faktoren in Frage: Die niedrige Temperaturen führen zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen und zu einer Verminderung der Gefäßerweiterung. Enge Gefäße führen zu einer Steigerung des Blutdrucks.“ Ein weiterer Auslöser kann die im Winter verminderte körpereigene Produktion von Vitamin D sein. „Aber auch unser Lebensstil spielt eine Rolle“, betont der Welser Kardiologe. „Häufig bewegen wir uns im Winter weniger als im Sommer, meist nehmen wir an Gewicht zu oder trinken mehr Alkohol.“ Alle diese Faktoren lassen den Blutdruck ansteigen.

Verstärkte Kontrolle gefragt

Alle Erkrankungen, die in Relation zum Blutdruck stehen, können in den Wintermonaten gehäuft auftreten. So werden etwa um zehn Prozent mehr Patienten wegen Blutdruckkrisen im Krankenhaus aufgenommen. „Ebenfalls häufiger als im Sommer verzeichnen wir Spitalsaufnahmen aufgrund der Diagnosen Herzschwäche, Angina pectoris, Herzinfarkt sowie

Schlaganfall und Hirnblutung, aber auch wegen Herzrhythmusstörungen, wie zum Beispiel Vorhofflimmern.“ In den Wintermonaten sollten Patienten mit Bluthochdruck deshalb den Blutdruck konsequent durch Selbstmessung überprüfen. Falls in den heißen Sommermonaten eine Reduktion der Blutdruckmedikamente erfolgt ist, müssen diese meist nach Rücksprache mit dem Arzt wieder gesteigert werden. Ein akuter Aufenthalt in starker Kälte kann den Blutdruck um 30 mmHg systolisch und 20 mmHg diastolisch oder sogar mehr ansteigen lassen. Um dies zu vermeiden, weiß Weber praktikable Lösungen: „Der Blutdruckanstieg und auch die Ausschüttung der Stresshormone sind geringer, wenn man sich im Innenbereich in warmen Räumlichkeiten aufhält und im Außenbereich ganz einfach ausreichend warm anzieht.“ Um zusätzliche Risiken im Winter zu vermeiden, ist das Beibehalten des gesunden Lebensstils, also ausreichend körperliche Bewegung und das Vermeiden einer Gewichtszunahme, in der kalten Jahreszeit besonders wichtig.

Bilder und Zitate:

Bild: Priv.Do. Dr. Thomas Weber 763_14.jpg



Bildtext: Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber, Abteilung für Innere Medizin II – Kardiologie, Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

Zitat Weber:

„Die niedrige Temperaturen führen zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen und zu einer Verminderung der Gefäßerweiterung. Enge Gefäße führen zu einer Steigerung des Blutdrucks.“

„Häufig bewegen wir uns im Winter weniger als im Sommer, meist nehmen wir an Gewicht zu oder trinken mehr Alkohol – all das lässt den Blutdruck ansteigen.“

Bild: Dozent Weber MobilOGraph 758_14.jpg



Bildtext: Falls in den heißen Sommermonaten eine Reduktion der Blutdruckmedikamente erfolgt ist, müssen diese in der kalten Jahreszeit meist nach Rücksprache mit dem Arzt wieder gesteigert werden.

Weiterführende Information:

Sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck ist im Winter höher als im Sommer. Das Ausmaß dieser Schwankungen ist häufig gering, kann aber 10mm Hg systolisch und 5 mmHg diastolisch ausmachen, manchmal auch mehr. Eine Verringerung der Raumtemperatur um 1° Celsius lässt den systolischen Blutdruck um etwa 1 mmHg ansteigen. Diese Temperaturabhängigkeit des Blutdrucks gilt sowohl für gesunde Menschen als auch für Patienten, die an Bluthochdruck leiden, besonders stark sind ältere Menschen und Männer betroffen.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter umfassender medizinischer Versorgung in Oberösterreich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at