

Regelmäßige Kontrolle bei Kälte wichtig

Warum der Blutdruck im Winter steigt

In den Wintermonaten kommt es bei normalem, aber auch bei hohem Blutdruck zu einem kältebedingten Anstieg. Die niedrigen Temperaturen verursachen eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen und ein Zusammenziehen der Blutgefäße in vielen Körperteilen. Enge Gefäße führen zu einer Steigerung des Blutdrucks und somit auch zu einem erhöhten Risiko für damit verbundene Erkrankungen. Regelmäßige Messungen und eine eventuelle Anpassung der Medikation durch den Arzt sind wichtig.

„Zusätzlich zur Kälte kann die im Winter verminderte körpereigene Produktion von Vitamin D ein weiterer Auslöser für das Steigen des Blutdrucks sein“, erklärt Thomas Weber, Kardiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Aber auch unser Lebensstil spielt eine Rolle. 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.“

Blutdruckkontrolle im Winter wichtig

Alle Erkrankungen, die durch hohen Blutdruck verursacht oder verschlechtert werden, können in den Wintermonaten gehäuft auftreten. „So werden etwa um zehn Prozent mehr Patienten wegen Blutdruckkrisen im Krankenhaus aufgenommen“, erklärt Blutdruckspezialist Weber. „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 der kalten Jahreszeit sollten

Patienten mit Bluthochdruck deshalb den Blutdruck konsequent durch Selbstmessung überprüfen, rät der Welser Kardiologe. Gegebenenfalls müssen die Medikamente nach Rücksprache mit dem Arzt angepasst werden. Auch falls in den heißen Sommermonaten eine Reduktion der Blutdruckmedikamente erfolgt ist, müssen diese meist bei niedrigeren Temperaturen wieder gesteigert werden – auch in diesem Fall gilt: nur nach Rücksprache mit dem Arzt!

Zusätzliche Risiken im Winter vermeiden

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 Statement:

Bild: KWG_Weber_Thomas_Dr_Priv-Doz_Int_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

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

„In den Wintermonaten 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.“

„Zusätzlich zur Kälte kann die im Winter verminderte körpereigene Produktion von Vitamin D ein weiterer Auslöser für das Steigen des Blutdrucks sein.“

„Aber auch unser Lebensstil spielt eine Rolle. 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.“

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

Das größte Ordensspital Österreichs ist 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 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. 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 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

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