

Unterschätzter Risikofaktor Bluthochdruck**Volkskrankheit Nummer eins**

Nach aktuellen Angaben der Statistik Austria leidet in Österreich jeder Vierte an zu hohem Blutdruck, im höheren Lebensalter sogar jeder Zweite. Bluthochdruck verursacht über lange Jahre keine Symptome, was die Langzeitprobleme bei fehlender rechtzeitiger Diagnose umso schlimmer macht („Silent Killer“). Die demografische Entwicklung sorgt für immer höhere Fallzahlen. Eine Initiative der Weltgesundheitsorganisation zielt darauf ab, die Zahl der Erkrankten bis zum Jahr 2030 um 33 Prozent zu senken. Entscheidende Schritte auf dem Weg dorthin ist das Bewusstsein für regelmäßige Messung sowie ein gefäßfreundlicher Lebensstil.

„Langfristig zu hoher Blutdruck vermindert die Anzahl der gesunden Lebensjahre, bei Frauen noch mehr als bei Männern, das ist heute klar bewiesen“, so Blutdruckspezialist Thomas Weber, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Zum Beispiel eine Vielzahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist auf Bluthochdruck zurückzuführen – vom Herzinfarkt über Herzrhythmusstörungen bis zur Herzschwäche. Aber auch viele Schlaganfälle, Demenzerkrankungen und Nierenleiden könnten durch gute Blutdruckeinstellung vermieden werden.“

Rechtzeitige Diagnose lebensrettend

Die rechtzeitige Diagnose und eine konsequente Therapie von Bluthochdruck kann also Leben retten. „Die ersten Schritte zur Diagnose sind einerseits das Bewusstsein, dass man selbst von Bluthochdruck betroffen sein kann, und andererseits die regelmäßige Selbstmessung. Jeder Erwachsene sollte seine Blutdruckwerte kennen!“, fordert Weber. Validierte Blutdruckmessgeräte sind im Handel erhältlich. „Beachten Sie beim Kauf des Gerätes, dass die Größe der Oberarmmanschette zu Ihrem Armumfang passt und lassen Sie sich das korrekte Messen von Ihrem Arzt oder in der Apotheke erklären! Notieren Sie Ihre Werte in einem Blutdruckpass!“, rät der Welsener Kardiologe. Vor allem die jährliche Gesundenuntersuchung beim Hausarzt ist eine gute Gelegenheit, die selbst protokollierten Werte zu besprechen. „Gibt es Auffälligkeiten, wird eine 24-Stunden-Blutdruckmessung und bei Bedarf auch eine Abklärung durch den Internisten empfohlen.“

Medikamentöse Therapie risikoabhängig

Allgemein ist eine Therapie ab einem Blutdruck von 140 zu 90 angezeigt. „Ab welchen Werten der Blutdruck durch Medikamente reguliert werden soll, hängt vom individuellen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab“, so der Welser Blutdruckexperte. „Bei sehr hohem Risiko, insbesondere bei Vorliegen einer koronaren Herzerkrankung, manchmal schon ab Werten von 130 zu 85, bei sehr alten Menschen eventuell erst ab 160 mmHg systolisch.“

Risiko durch versteckten Bluthochdruck

Nicht immer ist Bluthochdruck auf den ersten Blick eindeutig zu diagnostizieren: „Genau hinzuschauen und auch auffallend normale Werte zu hinterfragen, lohnt sich: Dies gilt zum Beispiel bei der sogenannten Weißkittelhypertonie und der maskierten Hypertonie. Manche Menschen neigen nämlich vor allem beim Arztbesuch zu erhöhten Werten, danach normalisiert sich ihr Blutdruck wieder“, sagt Weber. Andererseits leiden rund 15 Prozent der Patienten unter einer maskierten Hypertonie: „Beim punktuellen Blutdruckmessen sind die Werte in Ordnung, zu Hause bzw. in der Nacht steigen sie in die Höhe. Das Beschwerdebild tritt oft bei hohem Stress auf. Beide Phänomene sind regelmäßig frühe Anzeichen einer drohenden chronischen Hypertonie und bergen gerade für jungen Menschen ein hohes Lebenszeitrisiko“, erklärt der Experte.

Ist Bluthochdruck erst einmal diagnostiziert, heißt es, konsequent an der Therapie dranzubleiben. „Bluthochdruck ist in den meisten Fällen eine chronische Erkrankung und muss ein Leben lang gut kontrolliert werden – nur so kann das Risiko für gefährliche Folgeerkrankungen gesenkt werden“, bringt es der Blutdruckexperte auf den Punkt.

Weiterführende Informationen:

Das ist Blutdruck

Technisch gesehen ist der Blutdruck der Druck in den Schlagadern (Arterien). Durch ein ausgeklügeltes System aus Hormonen, Gefäß- und Nervenaktionen schnellert er in Stresssituationen in die Höhe, damit wir startklar für schnelles Handeln sind – in kürzester Zeit ist das Herz bereit für mehr Leistung. Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskulatur steigen. Wenn der Stress nachlässt, normalisiert sich der Blutdruck wieder. Liegt der Blutdruck dauerhaft bei über 140 zu 90, ist eine medikamentöse Behandlung empfohlen, wenn eine Lebensstiländerung zu keinem Erfolg führt.

Darum ist Bluthochdruck gefährlich

Gefährlich wird hoher Blutdruck in erster Linie durch seine Folgeerkrankungen. Muss die linke

Herzkammer auf Dauer unter zu hohem Druck arbeiten, können sich ihre Wände verdicken und eine Herzschwäche entsteht.

Bluthochdruck verursacht unter anderem:

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Demenz
- Nierenschwäche
- PAVK („Schaufensterkrankheit“)
- Netzhautschäden
- Aneurysma

Bilder und Statements:

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

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

„Langfristig zu hoher Blutdruck vermindert die Anzahl der gesunden Lebensjahre, bei Frauen noch mehr als bei Männern, das ist heute klar bewiesen.“

„Zum Beispiel eine Vielzahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist auf Bluthochdruck zurückzuführen – vom Herzinfarkt über Herzrhythmusstörungen bis zur Herzschwäche.“

„Auch viele Schlaganfälle, Demenzerkrankungen und Nierenleiden könnten durch gute Blutdruckeinstellung vermieden werden.“

„Die ersten Schritte zur Diagnose sind einerseits das Bewusstsein, dass man selbst von Bluthochdruck betroffen sein kann, und andererseits die regelmäßige Selbstmessung.“

„Ab welchen Werten der Blutdruck durch Medikamente reguliert werden soll, hängt vom individuellen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab.“

„Bei sehr hohem Risiko, insbesondere bei Vorliegen einer koronaren Herzerkrankung, sind Medikamente manchmal schon ab Werten von 130 zu 85 zu empfehlen, bei sehr alten Menschen eventuell erst ab 160 mmHg systolisch.“

Bild: KWG_Blutdruckwerte_2022_DSC9473.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Jeder Erwachsene sollte seine Blutdruckwerte kennen! Validierte Blutdruckmessgeräte sind im Handel erhältlich.

Die Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Abteilung leistet seit über 35 Jahren Spitzenmedizin in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute werden pro Jahr mehr als 4.000 Eingriffe im Herzkatheterlabor vorgenommen und über 1.000 Stents gesetzt. Für die Betreuung der Patienten stehen sämtliche nicht-invasiven und invasiven Untersuchungsmethoden zur Verfügung, das therapeutische Spektrum umfasst alle Möglichkeiten der modernen Kardiologie auf internationalem Niveau. Mehr Informationen zur Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen finden Sie unter www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Innere Medizin II.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

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

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

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