



Bluthochdruck

Hans Dampf in allen Adern? - Wie Sie es mit dem Bluthochdruck aufnehmen können.

Das kommt mir irgendwie bekannt vor ...

„Nun ja ... wenn es weiter nichts Dramatisches ist ...“ denken Sie vielleicht und verlassen unbesorgt die Praxis. Und die Sache mit dem zu hohen Blutdruck ist schnell vergessen. Aber: Wissen Sie eigentlich, was Ihre Gefäße bei Hochdruck ertragen müssen und wie einfach Sie in den meisten Fällen etwas gegen Bluthochdruck unternehmen können, ohne dass Ihr Arzt Sie dauerhaft behandeln muss?

Hinter den Normwerten „120 zu 80“ steckt Schwerstarbeit

Der ideale Blutdruck liegt in der Regel bei 120 / 80 mmHg. Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man, wenn der Druck in den Arterien dauerhaft einen systolischen Wert von 140 mmHg und einen diastolischen Wert von 90 mmHg überschreitet. Der systolische Wert entsteht während der Anspannungs- und Auswurfphase des Herzens, das heißt, wenn das Herz sich entleert und frisches, sauerstoffreiches Blut durch die Arterien pumpt. Der diastolische Wert entsteht während der Entspannungs- und Füllungsphase des Herzens. Bewegen sich die Werte dauerhaft über dem Messwert von „140 zu 90“, beginnt für Ihr Herz ungesunde Schwerstarbeit und für die Blutgefäße eine schleichende Tortur. Dann wird es Zeit, Ihrem Blutdruck besondere Aufmerksamkeit zu widmen und mit Ihrem Arzt zu sprechen.

Die Entscheidung, ob der Bluthochdruck behandlungsbedürftig ist oder nicht, hängt auch vom Gesamtrisiko für zum Beispiel einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall ab. Eine entscheidende Rolle spielen auch Krankheiten, wie ein Typ-2-Diabetes.

Die Medizin unterscheidet zwischen primärer und sekundärer Hypertonie

Die primäre oder auch essentielle Hypertonie entwickelt sich aufgrund einer erblichen Veranlagung oft in Verbindung mit bestimmten Faktoren, wie zum Beispiel Rauchen, hoher Alkoholkonsum, Übergewicht; aber auch ein hoher Fettgehalt im Blut, zu viel Kochsalz in den Mahlzeiten und alltäglicher Bewegungsmangel tragen zu der Erkrankung bei.

Sie denken jetzt vielleicht, dass dies altbekannte Themen sind. Aber wenn der Blutdruck steigt, sollten Sie trotzdem aufmerken und wissen, dass es in den meisten Fällen tatsächlich in Ihrer Macht steht, auf Ihre gesunden „120 zu 80“ zurückzukommen. Trinken und essen Sie kochsalzarm und fettreduziert.

Denken Sie daran, nicht nur zugunsten Ihrer Lunge, sondern auch Ihrer überbelasteten Blutgefäße zuliebe das Rauchen aufzugeben. Leichter Sport oder ein ausgedehnter täglicher Spaziergang schaffen Voraussetzungen für eine Aktivierung des Kreislaufs, die Anregung des Stoffwechsels und bessere Bedingungen zur Normalisierung erhöhten Blutdrucks. Um ihn allerdings messbar zu senken, wird ein regelmäßiges Ausdauertraining durch mehrmaliges wöchentliches Walken, Joggen oder Schwimmen empfohlen.

Die sekundäre Hypertonie ist die Folge einer anderen Erkrankung. Die häufigsten Ursachen einer sekundären Hypertonie sind Erkrankungen der Nieren, Stoffwechselstörungen oder Erkrankungen der Gefäße.

Verengungen an den Nierenarterien, chronische Nierenleiden oder eine angeborene Verengung der Hauptschlagader können, wie beispielsweise Hormone und Rheumamittel, Bluthochdruck verursachen.

Wieso muss Hypertonie behandelt werden, wenn man sich gar nicht krank fühlt?

Blutgefäße bestehen aus elastischem und mit zunehmendem Alter empfindlichem Gewebe. Es liegt auf der Hand, dass die Gefäße durch das ständige Pulsieren des Blutes bei überhöhtem Druck wesentlich mehr beansprucht werden als im Normalfall. Gefäße, die kontinuierlicher Hypertonie ausgesetzt sind, „leiern“ förmlich aus, sind in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt und anfälliger gegen gefäßverschießende Ablagerungen. Sie werden spröde, können reißen oder verstopfen und schwerwiegende Erkrankungen wie Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen beziehungsweise begünstigen.

Ein Blutdruck, der bei wiederholten Messungen bei 140 / 90 mmHg oder höher liegt, ist behandlungsbedürftig. Mit steigendem Lebensalter ist es häufig sehr schwierig, den oberen Blutdruckwert unter 140 mmHg zu senken. Oft müssen neben der Umstellung der Lebensweise Medikamente gegeben oder kombiniert werden.

Erkennen Sie Warnzeichen

Bluthochdruck kündigt sich manchmal auch deutlich wahrnehmbar an: Kopfschmerzen, Schwindel und Abgeschlagenheit können erste Warnzeichen sein, die Sie nicht ungeprüft lassen sollten. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber. In extremen Fällen muss der Hochdruck umgehend mit gefäßerweiternden oder die Flüssigkeitsausscheidung des Körpers anregenden Medikamenten, gesenkt werden.

Bei der Therapieentscheidung zur Behandlung der Hypertonie berücksichtigt der Arzt das kardiovaskuläre Risiko, also die Wahrscheinlichkeit, dass der Patient einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden könnte. Dazu überprüft der Arzt die Risikofaktoren, wie Blutdruck, Zucker- und Blutfettwerte, die Familienanamnese sowie Organschäden. Auch der individuelle Lebensstil des Patienten spielt eine Rolle.

Und wie steht es mit dem Druck auf der Seele?

Stress und seelische Belastungen machen die Normalisierung einer Hypertonie nicht gerade leichter. Wenn der Gesamtorganismus überbeansprucht ist, wenn Konflikte ungelöst im Inneren schwelen oder Ängste und Leistungsdruck den Alltag überschatten, steigt bei entsprechender Veranlagung der Blutdruck so vorhersehbar wie ein Thermometer im Sonnenschein. Nehmen Sie das ernst. Suchen Sie sich Hilfe bei seelischer Not und psychischer Überbelastung. Denn auch bei solchen Problemen ist Ihr Arzt oder Psychotherapeut die gute und hilfreiche Adresse.