

Bluthochdruck – die schleichende Krankheit

Die Bluthochdruckkrankheit (in der medizinischen Fachsprache als „arterielle Hypertonie“ bezeichnet) ist in Deutschland weit verbreitet. Fast jeder fünfte Erwachsene über 40 Jahre ist betroffen, das sind rund 15 Millionen Bundesbürger.



Ein hoher Blutdruck führt auf Dauer zu einer Überlastung von Herz und Gefäßen. Damit einhergehend steigt das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und weitere Organschäden davonzutragen. Typische Folgeerscheinungen einer nicht oder adäquat behandelten Bluthochdruckerkrankung sind der Schlaganfall, der Herzinfarkt und die Herzmuskelschwäche („Herzinsuffizienz“), die mit unterschiedlicher Häufigkeit in den verschiedenen Lebensabschnitten auftreten.

Unbehandelter Bluthochdruck beeinträchtigt langfristig die Nierenfunktion bzw. kann diese unwiederbringlich zerstören und damit auf Lebenszeit eine Dialyse erforderlich machen. Um dies zu vermeiden muss unbedingt auch der Nephrologe (Arzt für Nierenerkrankungen) mit in die Behandlung einbezogen werden.

Das Tückische am Bluthochdruck ist, dass er im Anfangsstadium im Allgemeinen keine Beschwerden verursacht und viele Betroffene deshalb gar nicht wissen, dass sie unter Bluthochdruck leiden. Gelegentlich kommt es zu Kopfschmerzen oder Müdigkeit, was man jedoch auch auf andere Ursachen zurückführen kann. So wird der Bluthochdruck meist zufällig bei einem Arztbesuch entdeckt. Bisher werden Schätzungen zufolge nur etwa 50 Prozent der Betroffenen behandelt, und nur bei 25 Prozent ist der Blutdruck adäquat eingestellt. Gerade die frühzeitige Erkennung und eine anschließende konsequente Behandlung des Bluthochdrucks sind jedoch wichtig, um sich vor Folgeerkrankungen und Schäden an den Organen zu schützen.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Ein zu hoher Blutdruck ist kein unabwendbares Schicksal, sondern kann durch medikamentöse und nichtmedikamentöse Maßnahmen dauerhaft gesenkt werden. Die gefürchteten Folgen und Komplikationen des Hochdrucks können durch die blutdrucksenkenden Maßnahmen effektiv reduziert werden.

Der Blutkreislauf versorgt über das Adersystem alle Gewebe und Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff. Das Herz fungiert dabei als Antriebsmotor, der das Blut mit Druck durch die Adern pumpt und so in Bewegung hält. Normalerweise arbeitet das Herz in einem regelmäßigen Rhythmus von 60 bis 80 Schlägen pro Minute.

Die Höhe des Blutdrucks ist von der Stärke der Herztätigkeit und von der Muskelspannung in den Wänden der Adern abhängig. Je höher diese Wandspannung ist, desto enger sind die Adern und desto höher ist der Blutdruck.

Blutdruckschwankungen im Tagesverlauf sind ganz normal, denn der Druck in den Adern passt sich den jeweiligen Aktivitäten an. Bei körperlicher Anstrengung, wenn Muskeln und Organe stärker mit Blut versorgt werden müssen, oder bei Aufregung schlägt das Herz schneller und der Blutdruck steigt. Darüber hinaus unterliegt der Blutdruck auch einem natürlichen Tagesrhythmus. Am frühen Vormittag und am späten Nachmittag ist er am höchsten. Nachts ist er am niedrigsten.

Ein Blutdruck wird mittels zwei Werten bestimmt.

- Der höhere, **systolische** Wert gibt den Druck an, der beim Zusammenziehen des Herzens entsteht, wenn das Blut in die Schlagadern gepumpt wird.
- Der niedrigere, **diastolische** Wert gibt den Druck zwischen zwei Herzschlägen an, wenn das Herz nach dem Pumpvorgang erschlafft und sich wieder mit Blut füllt. In dieser Ruhephase ist der Druck in den Adern niedriger.

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Ab wann spricht man von Bluthochdruck?

Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn der Blutdruck ständig über dem Normwert liegt. Dieser wird mit dem Grenzbereich von größer als **140/90 Torr** (oder mm Hg = Millimeter Quecksilbersäule) im Ruhezustand angegeben.

Die Einstufung als behandlungsbedürftige Hochdruckkrankheit setzt ärztliche Untersuchungen voraus. Die große Schwankungsbreite des Blutdruckes, die Zu- oder Abnahme im Laufe eines Tages und der Nacht, die Abhängigkeit von Emotionen und von anderen Erkrankungen ist zu berücksichtigen, wenn man den durchschnittlichen Blutdruck bestimmen will.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.