



BLUTHOCHDRUCK

Ein erhöhter Blutdruck ist der wichtigste Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz). Von Bluthochdruck sprechen wir ab einem Wert von **140/90 mmHg** (auch, wenn nur einer der beiden Werte diese Grenze erreicht).

Vor allem zusammen mit anderen Risikofaktoren erhöht sich die Gefahr eines frühzeitigen Verschleißes des Gefäßsystems exponentiell. Dazu zählen **Diabetes Mellitus** (auch bei Eltern oder Geschwistern!), **Rauchen, Alkoholkonsum** von mehr als 1 Glas (Wein, Bier, Schnaps)/Tag, **erhöhte Blutfettwerte**, Herzinfarkte oder Schlaganfälle bei den Eltern vor dem 65. Lebensjahr.

BLUTDRUCKMESSEN:

Lassen Sie sich in der Praxis den Blutdruck durch unsere Medizinischen Fachangestellten messen. Der Arzt selbst misst Ihren Blutdruck gelegentlich zu hoch („Weißkitteleffekt“). **Messen Sie am Besten selbst zu Hause:**

Bei gut eingestelltem Blutdruck: **1x/Woche morgens gleich nach dem Erwachen** aufsitzen und messen

Bei Therapieumstellung: an **3 aufeinanderfolgenden Tagen 3x/Tag** (es sollten nicht mehr als 2 Werte über 140/90 sein)

Dabei sollte das **Messgerät auf Herzhöhe** sein. Besser als die Handgelenksmessgeräte sind Oberarmgeräte. Achten Sie auf das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga. Wir haben eine Liste empfehlenswerter Geräte.

Der Blutdruck wird zu hoch gemessen durch Ärger/Aufregung (z.B. beim Fernsehen oder zu lange Wartezeiten im Wartezimmer), durch Sprechen während der Messung, körperliche Aktivität vor der Messung (bei Selbstmessungen mindestens 5 Minuten Ruhe vor der Messung), zu schmale Blutdruckmanschette, falsche Haltung bei der Messung. Nehmen Sie ihr Messgerät mal mit zu uns.

WAS TUN?:

Gewichtsreduktion: 5kg Gewicht weniger reduziert den Blutdruck schon um 7-12 mmHg

Alkoholreduktion: Nicht mehr als 1 Glas Rotwein/Tag

Körperliche Bewegung: mindestens 3 Stunden/Woche auf mindestens 3x/Woche verteilt. Besser 30-45 min. täglich. Die Belastung (z.B. strammes Spaziergehen) sollte so gewählt sein, dass man dabei zum Sprechen noch genug Luft hätte.

Kochsalzarme Kost: Sehr salzige Nahrung (auch Schinken, Wurst) meiden, nicht nachsalzen.

Ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Salaten. **Öle mit ungesättigten Fetten** (pflanzliche Öle, Fischöl).

Für **Entspannung** sorgen.

MEDIKAMENTE:

Die vom uns verordneten Medikamente müssen in der Regel **regelmäßig und zuverlässig** eingenommen werden. Ist der morgendliche Blutdruck normal, darf dies nicht dazu verführen, die Medikamente wegzulassen! Das Auslassen von Medikamenten senkt den Wirkspiegel im Blut allmählich ab, so dass z.T. der Blutdruck erst Tage später ansteigt. Umgekehrt brauchen manche Medikamente einige Tage, bis der Wirkspiegel im Blut die erforderliche Höhe hat und damit der blutdrucksenkende Effekt voll zum Tragen kommt. Die erwiesene Schutzwirkung auf Herz und Kreislauf haben die Medikamente nur, wenn sie regelmäßig genommen werden! Ist Ihr Körper einen Blutdruck von 160 mmHg gewöhnt und wir senken ihn auf 130 mmHg kann es vorübergehend zu Gefühlen von Müdigkeit oder Abgeschlagenheit kommen. Nach 2-4 Wochen ist dieser Effekt vorbei, da sich der Körper an die neuen Bedingungen anpasst.