

Hoher Blutdruck: Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall?

Zeitbombe Bluthochdruck.



Tausende Menschen sind Bluthochdruckkranke – und wissen nichts davon. Für sie können Komplikationen wie Herzinsuffizienz, Herzinfarkt oder ein Schlaganfall erste Anzeichen dafür sein. Doch so weit muss es nicht kommen.

Um einen drohenden Bluthochdruck zu erkennen, raten Ärzte allen Menschen über 25 Jahren, mindestens einmal im Jahr ihren Blutdruck messen zu lassen. Denn wenn eine Hypertonie, dies der Fachausdruck, frühzeitig erkannt und behandelt wird, können gefährliche Spätschäden verhindert oder hinausgezögert werden.

Bluthochdruck ist eine Zeitbombe. Die Krankheit schadet wichtigen Organen und gehört unter anderem neben den erhöhten Blutfettwerten (Cholesterin) und dem Rauchen zu den wichtigsten Risikofaktoren für Schlaganfall, Herzinfarkt oder Atherosklerose (Herzkranzgefässverengung). In den meisten Fällen lässt sich die Ursache des Bluthochdrucks nicht genau feststellen. Er ist in der Regel jedoch genetisch bedingt oder von Stress, Ernährung (Übergewicht) oder körperlicher Aktivität abhängig. Bluthochdruck wird oft im Alter entwickelt. Die Zunahme des Drucks ist durch den Verlust der

Gefässelastizität bedingt und führt zu einem Anstieg des systolischen (oberen) und einem Abfall des diastolischen (unteren) Blutdrucks. Daher muss er bei den meisten Menschen in hohem Alter behandelt werden, um Hirnschlag oder Herzinfarkt zu vermeiden. Die bei jüngeren Patienten beobachtete Form des Bluthochdrucks wird als essentielle Bluthochdruck-Erkrankung bezeichnet, d.h. die auslösende Ursache ist nicht bekannt. Aber auch Patienten mit schwerer, über Jahre andauernden Hypertonie sterben zu 80 Prozent an Schlaganfall oder Gehirnblutung.

Die klammheimliche Gefahr

Da sichere Frühzeichen für einen krankhaften Bluthochdruck leider selten sind, wird dieser oft zu spät entdeckt: Hypertonie gedeiht hervorragend im Verborgenen. Gelegentliche Kopfschmerzen oder allgemeines Unwohlsein kann auf eine beginnende Hypertonie hinweisen, kann aber auch nur harmlos sein. Bekannt sind allerdings eine ganze Reihe von Belastungen, die eine Hypertonie begünstigen. So kann gar manche Arbeit die Entstehung der Hypertonie fördern: Monotone Arbeit am Fließband, bei der die Kreativität verkümmert, kann genau so schädlich sein wie der Dauerstress von Managern. Nicht jeder jedoch entwickelt dabei

Bluthochdruck. Andere Risikofaktoren sind Übergewicht und Bewegungsmangel. Aber auch Alkohol und eine hohe Kochsalzzufuhr erhöhen den Blutdruck zusätzlich. Auch die «Pille» kann eine Hypertonie auslösen.

Gesünder Leben!

Um den Druck wieder auf ein normales Mass zu bekommen, sollte ein Hochdruckpatient zunächst alle Risikofaktoren ausschalten. Dies bedeutet gegebenenfalls zuerst eine Gewichtsreduktion. Weniger Salz- und vor allem Alkoholkonsum. Aber auch Hetze, Stress und Aufregung muss vermieden werden! Ein entspannendes Nickerchen kann helfen. Wichtig ist massvoller Ausgleichssport, kein Hochleistungssport. Er würde den Hochdruck sogar beschleunigen. Bluthochdruckpatienten sollen sich cholesterinarm ernähren und nicht rauchen. Sollte der Blutdruck dennoch die kritische Grenze von 140/190 mmHg im Ruhezustand übersteigen, wird der Arzt bei Patienten unter 80 Jahren zusätzlich eine medikamentöse Behandlung einleiten. In den USA soll die intensive Hochdrucktherapie Hand in Hand mit nachlassendem Rauchverhalten und fettärmerer Ernährung, die gleichzeitige mit Folsäure angereichert wird, zur Halbierung der Todesfälle durch Schlaganfall geführt haben.

**Dienstag, 15. Mai 2007,
19 Uhr**
**Alte Reithalle,
Thun-Expo Areal, Thun**

Gerit Staudenmann im Gespräch mit
→ **Betroffenen Patienten**
→ **Prof. Otto Hess,**
Kardiologe, Inselspital Bern

Eintritt frei,
Anmeldung erforderlich:
Telefon 0844 844 466 (Lokaltarif)
oder unter
www.espace.ch/medicaltalk,
Anzahl Teilnehmer limitiert

Informationen zu den weiteren
Veranstaltungen entnehmen
Sie dieser Zeitung, unter
www.espace.ch/medicaltalk
oder der Regiotextseite 348.

Medical Talk «live» wird
unterstützt durch:

AstraZeneca 