Arterielle Hypertonie – Bluthochdruck

Definition:

Als Bluthochdruck bezeichnet man regelmäßig erhöhte Blutdruckwerte über 140/90mmHg. Dabei reicht es aus, wenn nur einer der beiden Werte ständig erhöht ist.

Ursache und Verbreitung:

Bei 90% der Hochdruckpatienten findet sich keine Erklärung für die Erkrankung. Bei ihnen schlägt das Herz zu stark, zu viel (Herz pumpt zu viel Blut), oder die kleinen Gefäße sind zu eng gestellt (Widerstand in den kleinen Arterien hoch).

Bei 10% der Hypertoniker finden sich als Ursache des Hochdrucks Nierenerkrankungen, hormonelle Störungen, Schlafapnoe-Syndrom, etc.

Mit dem steigenden Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit an Hochdruck zu erkranken stetig zu. In Europa sind etwa 50% der Senioren Hypertoniker.

Symptome:

Häufig spüren die Betroffenen nichts von ihrem Hochdruck. Daher kann er lange unerkannt bleiben. Als Hinweise auf einen Hochdruck gelten Kopfschmerzen, vor allem wenn sie morgens im Bett auftreten und nach dem Aufstehen abnehmen. Auch Schwindel, Ohrensausen, Herzklopfen, Schlafstörungen können auf eine Hypertonie hinweisen.

Folgen:

Der Bluthochdruck belastet die Gefäße und führt zur Verkalkung der Arterien. Diese Arterienverkalkung kann am Herzen zu einem Herzinfarkt und im Gehirn zu einem Schlaganfall führen. Sie verursacht eine Verschlechterung der Nierentätigkeit – bis hin zur Dialyse – und eine Schädigung der Netzhaut im Auge.

Diagnose:

Eine arterielle Hypertonie wird ganz einfach durch Messung des Blutdruckes festgestellt. Ist dieser regelmäßig über 140/90mmHg, dann liegt ein Hochdruck vor.

Blutdruckmessung:

Einige Patienten leiden an dem sogenannten „Weißkittelhochdruck“. Dies besagt, dass sie beim Arzt immer einen hohen Blutdruck aufweisen, zuhause aber normale Blutdruckwerte messen. Dieser Weißkittelhochdruck ist durch Aufregung verursacht, stellt keinen krankhaften Befund dar und muss daher nicht behandelt werden.

Dies zeigt schon, wie wichtig es ist, dass man den Blutdruck zuhause selbst misst! Dabei ist zu beachten, dass man im Sitzen (nicht im Liegen) messen soll und zuvor 15 Minuten lang ruhig gesessen sein soll. Bei körperlicher Tätigkeit ist der Blutdruck erhöht. Das heißt, wenn man z.B. die Kellertreppe raufgeht, sich hinsetzt und dann misst, darf der Blutdruck über 140/90mmHg liegen. Bei maximaler Belastung (z.B. beim Belastungs-EKG) darf der Blutdruck sogar bis 200/100mmHg steigen. Das ist kein krankhafter Befund, sondern eine normale Reaktion des Körpers auf die Belastung!

Für Blutdruckmessung empfehlen sich elektronische Geräte, die die Manschette selbständig aufblasen, wieder ablassen und dabei den Blutdruck elektronisch bestimmen. Genauer, oder besser gesagt unempfindlicher sind Geräte, die eine Oberarmmanschette aufweisen. Handlicher und praktischer (auf Reisen leicht mitzunehmen) sind Geräte für das Handgelenk. Wenn man sich für ein „Handgelenk-Blutdruckmessgerät“ entscheidet, muss man folgendes beachten:

- Der Arm muss angewinkelt werden, so dass das Blutdruckmessgerät in Höhe des Oberarms liegt, also auf der Höhe, auf der eine Oberarmmanschette angebracht wäre. Wenn der Unterarm auf dem Tisch liegt, ist der Blutdruckapparat in der Regel zu niedrig plaziert. Dann wird der Blutdruck fälschlicherweise zu hoch gemessen. Wird der Blutdruckapparat in Schulterhöhe oder Kopfhöhe gehalten, dann werden zu niedrige Werte gemessen.

- Der Arm darf während der Messung keinesfalls bewegt werden. Auch ein einmaliges Bewegen z.B. eines Fingers kann den Wert verfälschen.

- Verhalten bei fraglichen Messwerten: Falls der gemessene Blutdruck falsch erscheint, sollte die Messung einfach wiederholt werden, vor allem, wenn unerklärlich niedrige, oder unerklärlich hohe Werte festgestellt werden, oder wenn die Blutdruckwerte zu nah beieinander oder zu weit auseinander liegen.

- Normalerweise ist der zweite Wert maximal ¾ des ersten Wertes, nicht höher, und minimal die Hälfte des ersten, nicht niedriger. Bei einem Blutdruck von 120mmHg kann der zweite Wert also normalerweise nicht über 90 und nicht unter 60 liegen. Falls dies auftritt, sollte nochmals gemessen werden.

Wenn die gemessenen Werte stark schwanken und man sich nicht sicher ist, ob ein Hochdruck vorliegt, kann man beim Arzt eine 24-Stunden-Blutdruckmessung durchführen lassen. Damit kann die Diagnose gesichert werden.

Medikamentöse Therapie:

Zur Behandlung des Hochdrucks gibt es verschiedene Medikamente, die neben dem Blutdruck meist noch andere Störungen oder Erkrankungen des Körpers günstig beeinflussen. Der Arzt wählt ein Präparat, je nachdem, welche zusätzliche Wirkung man braucht:

- ACE-Hemmer (z.B. Ramipril): sie sind günstig nach einem abgelaufenen Herzinfarkt oder bei Nierenschwäche

- ß-Blocker (z.B. Metoprolol, Bisoprolol): sie verringern einen schnellen Puls, vermindern Herzrhythmusstörungen und bessern eine Angina pectoris

- Calcium-Antagonisten (z.B. Amlodipin, Nifedipin): beschleunigen einen langsamen Puls eher

- Wassertreibende „Diuretika“ (z.B. Torasemid, HCT, Spironolacton, Xipamid, Furosemid): verbessern Beinödeme (Wasser in den Beinen) und eine etwaige Herzschwäche

- AT-1-Blocker (z.B. Candesartan, Irbesartan, kurz: alle –sartane): wie ACE-Hemmer

- Daneben gibt es zahlreiche Fix-Kombinationen aus den oben angeführten Medikamenten und einige andere, aber seltener verwendete Präparate.

Bei einigen Patienten kommt es gelegentlich z.B. durch Aufregung, Wetterwechsel, etc. zu Blutdruckkrisen. Diese Patienten sollten für den Notfall ein Nitro-Spray oder Adalat- (=Nifedipin)-Kapseln zuhause haben und mit ihrem Hausarzt vereinbaren, ab wann sie diese Notfallmittel einnehmen sollten (z.B. ab einem Wert über 180/100mmHg).

Allgemeinmaßnahmen:

Zur Besserung erhöhter Blutdruckwerte wären folgende Maßnahmen wichtig:

- Gewichtsnormalisierung
- salzarme Diät (weniger als 6g/Tag)
- Rauchen einstellen
- Kaffee- und Alkoholkonsum einschränken
- Entspannungsübungen
- Ausdauertraining (Walking, Laufen, Schwimmen)

Da der Blutdruck zu Gefäßverkalkung führt, ist es wichtig, dass bei Hochdruckpatienten Krankheiten und Lebensweisen, die ebenfalls die Arteriosklerose begünstigen, besondere Beachtung zu Teil wird. Dazu gehören:

- Diabetes mellitus
- Cholesterinerhöhung
- Rauchen
- Falsche Kost: gesund wäre mediterrane Kost, Rotwein in geringen Mengen.

Allein mit diesen Allgemeinmaßnahmen lässt sich das Risiko für eine schwerwiegende Gefäßverkalkung deutlich reduzieren.