

Welche Empfehlungen?

Besprechen Sie mit uns ihre geplanten Verhaltensänderungen. Wir haben dazu weiteres Informationsmaterial. Sehr zu empfehlen sind auch Blutdruckschulungen, wie sie im Rahmen der strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) für Diabetiker und Herz-Durchblutungsstörungen (KHK) angeboten werden. Ansonsten sind sie leider noch keine Kassenleistung.

Versuchen sie zunächst konsequent einen Punkt umzusetzen- egal ob Medikamenteneinnahme oder bessere Ernährung, Bewegungsprogramm oder ähnliches- und kontrollieren nach einigen Wochen den Erfolg. Eventuell müssen dann verschiedene Maßnahmen kombiniert oder die Strategie geändert werden.

Wichtig ist, dass Sie für sich selber den besten Weg herausfinden. Sie sollen sich dabei langfristig wohlfühlen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern können.

Was tun?

Ziel ist eine dauerhafte Normalisierung des Blutdrucks bei optimalem Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Zu Beginn einer Behandlungsstrategie oder bei Unsicherheit über die Diagnose können sie täglich (am besten zur gleichen Zeit) den Blutdruck selber kontrollieren. Wenn sich die Werte gleichmäßig eingependelt haben und Sie und Ihr Arzt damit zufrieden sind, genügen je nach Gesamtrisiko seltenere oder nur gelegentliche Kontrollen. Das sollte individuell festgelegt werden.

Bei Beschwerden ist es angebracht, unverzüglich den Blutdruck zu kontrollieren. Einmal jährlich sollte das Gesamtrisiko und die Verträglichkeit in der Hausarztpraxis routinemäßig überprüft werden, ansonsten natürlich bei neu aufgetretenen Beschwerden, deutlichen abrupten Ruheblutdruckveränderungen oder auch allmählichem Anstieg.

Gesunde Personen sollten ab 35 alle 2 Jahre zum Checkup gehen.

Ihr nächster Termin:

Bitte melden Sie sich bei neuen Beschwerden oder Problemen!

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

Arztstempel und Unterschrift



DEGAM-Leitlinie
„Kardiovaskuläre Prävention“

Druck auf Gefäße und Herz senken



Wer?

Patienten mit erhöhtem Blutdruck: Hypertonie

Warum?

Schäden an Herz und Blutgefäßen vermeiden.

Für die Durchblutung unserer Organe braucht unser Körper einen gewissen Blutdruck. Bei körperlichen Anstrengungen wird ein höherer Druck benötigt. Auf die Dauer und in Ruhe sollte der Blutdruck aber nicht zu hoch sein- sonst drohen Schäden an Herz und Arterien sowie Gehirn und Niere. Es ist normal und notwendig, dass der Blutdruck je nach Erfordernis schwankt. Wichtig sind die Werte nach mindestens 5 min Ruhe (Sitzen) und Entspannung.

Der obere (systolischer Wert) gibt den Spitzendruck an, der beim Auspumpen des Blutes entsteht, der untere (diastolischer Wert) den Wert, wenn aus dem Herzen gerade kein Blut nachfließt und die Pulswelle abebbt. Er wird bei uns meist in mm Hg (Quecksilbersäule) angegeben.

Ein Ruheblutdruck über **140 (oberer-) / 90 (unterer Wert) mmHg** mehrmals in einer Arztpraxis gemessen wird als Hypertonie bezeichnet. Das entspricht häuslichen Ruhe-Messwerten von **135/85 mm Hg**. Wie sinnvoll es ist, den Blutdruck mit Medikamenten zu senken, hängt vom gesamten Herz-Kreislauf-Risiko und Begleiterkrankungen sowie dem Lebensalter ab.

Dauerhaft erhöhter Blutdruck führt zu:

- ▶ Verdickung des Herzmuskels mit erhöhtem Sauerstoffbedarf
- ▶ dadurch Herzinfarktgefahr und nachlassende Leistungsfähigkeit
- ▶ Elastizitätsverlust und Kalkablagerungen an den Arterien
- ▶ erhöhte Schlaganfallgefahr
- ▶ Nierenschädigung und Schädigung der Netzhaut am Auge
- ▶ Nierenschädigung und Schädigung der Netzhaut am Auge

Bluthochdruck macht oft keine Beschwerden, aber Anzeichen können sein:

- ▶ bei mir wurden mehrfach erhöhte Ruhewerte gemessen
- ▶ Bei Belastung bekomme ich Luftnot, Druck- oder Engegefühl
- ▶ Nach Belastungen erhole ich mich langsamer als früher
- ▶ Ich leide unter Schwindelanfällen oder zunehmenden Sehstörungen
- ▶ Kopfschmerzen oder Nasenbluten treten häufiger als früher bei auf

TIPP: gelegentlich den Ruheblutdruck überprüfen / -lassen, aber Einzelmessungen nicht überbewerten. Bei erhöhtem Blutdruckniveau Lebensstil überprüfen und mit dem Hausarzt besprechen, ob das persönliche Risiko für eine Behandlung spricht.

Wie?

Regeln der gesunden Lebensführung, vor allem

- ▶ regelmäßige Bewegung
- ▶ gesunde Ernährung, Nikotinstopp helfen, den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken. Hilfreich ist auch eine
- ▶ Begrenzung der Kochsalzaufnahme unter 5g/Tag, und des
- ▶ Alkoholkonsums unter 30g (Männer) bzw. 20g (Frauen)/Tag,
- ▶ regelmäßige Entspannung (Stressabbau) sowie
- ▶ kalium- und kalziumreiche Ernährung (Obst, Salate, Gemüse, magere Milchprodukte, ca. 7g/Tag dunkle Schokolade)

Da viele Faktoren- unter anderem auch erbliche- zu Bluthochdruck führen können, lässt er sich durch gesunde Lebensführung alleine nicht immer vermeiden oder ausreichend behandeln.

Damit können aber notwendige Medikamenten-Einnahmen verringert und meist Nebenwirkungen vermieden werden. Verordnete Medikamente sollten regelmäßig eingenommen und nur nach Absprache mit dem Arzt abgesetzt oder anders dosiert werden.

Es ist oft besser, vorsichtig zu beginnen und die Behandlung schrittweise intensiver zu gestalten, bis die Behandlungsziele erreicht sind, als sofortige Normalisierung anzustreben. Nichts mit der Brechstange erreichen wollen, aber das Ziel im Auge behalten bei optimaler Verträglichkeit und Befinden ist die hohe Kunst der Bluthochdruckbehandlung. Wir sollten dies gemeinsam anstreben.

Welche Risiken?

Lebensstiländerungen sind praktisch risikofrei, wenn sie mit Maß und Ziel umgesetzt werden. Vermeiden Sie aber Extreme, damit Sie keine Fehler-nährung oder Überlastungen riskieren und besprechen Sie mit Ihrem Arzt ggfs. auftretende Probleme oder Störungen Ihres Befindens.

Medikamente können prinzipiell unerwünschte Wirkungen haben. Dies hängt von den gewählten Substanzen ab. Wegen der Vielzahl der verfügbaren Blutdruckmedikamente können sie hier nicht genauer beschrieben werden. Insgesamt ist aber das Nutzen-Risikoverhältnis bei richtiger Anwendung positiv, d.h. die Nichteinnahme ist gefährlicher als die Einnahme, auch wenn im Beipackzettel wahre Horrorgeschichten stehen. Die Risiken durch den Bluthochdruck werden mit einer guten Behandlung nachweislich deutlich verringert.

Im Einzelfall kann die Verträglichkeit aber sehr unterschiedlich sein. Achten Sie also auf Ihr Befinden und unerwünschte Veränderungen, und besprechen Sie dies baldmöglichst mit Ihrem Arzt. So wird sich klären lassen, ob es zufällige Befindensstörungen oder echte Nebenwirkungen sind, und ob man das Medikament weiter einnimmt, die Dosis verändert oder auf ein anderes Präparat umsteigt.

Es gibt glücklicherweise eine Vielzahl von intensiv erprobten Medikamenten und Kombinationen, so dass mit etwas Geduld und Fingerspitzengefühl auch für Sie ein guter, verträglicher und langfristig durchführbarer Weg gefunden werden kann. Packen wir es gemeinsam an!

Weitere Informationen:

www.patientenleitlinien.de/Bluthochdruck/bluthochdruck.html
(unter www.evidence.de)