

# Unerkannte Gefahr im Körper

**BLUTHOCHDRUCK** Häufig Verursacher schwerer irreparabler Schäden im Gefäßsystem

VON KLAUS HILKMANN

**BRAKE** – Ein gesundheitlich verträglicher Blutdruck sorgt dafür, dass die Organe des Körpers bis in die kleinste Zelle mit lebensnotwendigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Er zeigt an, wie groß die Kraft ist, die das durch die Gefäße gepumpte Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Wie hoch der Blutdruckwert ist, hängt nach Angaben der Deutschen Herzstiftung vor allem von zwei Faktoren ab: „Der Kraft bzw. dem Druck, mit dem das Herz das Blut in den Kreislauf pumpt sowie von der Elastizität und dem Durchmesser der Gefäße.“

Gemessen wird der Blutdruck mit dem Wert mmHG, – die Abkürzung für den medizinischen Fachbegriff Millimeter Quecksilbersäule. Der systolische Wert beschreibt den in den Gefäßen bestehenden Druck zu dem Zeitpunkt, wenn sich der Herzmuskel maximal anspannt und das Blut mit voller Kraft in den Organismus pumpt. Der diastolische Wert gibt den niedrigsten Druck an, der unmittelbar vor der nächsten Herzkontraktion besteht. Der Herzmuskel ist dann entspannt und bereit für den nächsten Herzschlag.

Ein Blutdruck von 120 zu 80 mmHG gilt bei Erwachsenen als optimaler Wert. Dass der Blutdruck im Laufe des Lebens ansteigt, ist aus medizinischer Sicht normal, weil die Gefäße ab einem bestimmten Alter an Elastizität verlieren. Die Häufigkeit für die auch als Hypertonie bezeichnete Erkrankung nimmt bei Frauen ab 50 und bei Männern über 55 Jahre zu. Dazukommt eine vererbte Disposition als weiterer Risikofaktor, der nicht durch den Lebensstil beeinflussbar ist.

## Rauchen und Stress

Eine wichtige Rolle spielen zudem erworbene Probleme wie Bewegungsmangel, Übergewicht und eine ungesunde Ernährung insbesondere mit zu viel Alkohol und Salz. Auch Rauchen und Stress tragen zu einem deutlich erhöhten Blutdruck bei. Aktuelle Studien

## 24 STUNDEN-LANGZEITMESSUNG ZUR BESTÄTIGUNG ERHÖHTER WERTE



Chefarzt Ahmed Nasef behandelt mit seinem Team auch Patienten, die mitunter schon lange Zeit mit einem stark erhöhten Blutdruck leben.

BILDER: ST. BERNHARD-HOSPITAL

**Wie hoch** der Blutdruckwert ist, kann man mithilfe eines frei verkäuflichen Messgeräts leicht selbst ermitteln. Da sich der Blutdruck durch körperliche Anstrengungen oder Stress erhöht, sollte die an beiden Armen durchgeführte Messung im Ruhezustand erfolgen. Auch in der Arztpraxis sollte sich der Patient vorher mindestens fünf Minuten entspannt haben, erklärt der Facharzt für Kardiologie, Ahmed Nasef.

**Wenn die Messung** einen erhöhten Wert ergibt, sollte zur Bestätigung eine ambulante 24 Stunden-Langzeitmessung durchgeführt werden. Ärztlich kontrollierte Maßnahmen zur Blutdrucksenkung sind ab einem Wert von 140/90 mmHG nötig. Bei etwas niedrigeren Werten reicht häufig bereits eine Veränderung des Lebensstils und der Ernährung aus, um in den akzeptablen Normbereich zu kommen.

**Mit einer Verbesserung** der Fitness und Reduzierung des Übergewichts geht der Bluthochdruck mittel- und langfristig zumeist zurück. Als weitere Maßnahme kommt vor allem bei einer leicht- sowie mittelgradigen Hypertonie mit Werten ab 140/90 bzw. 160/100 eine medikamentöse Therapie infrage. Die eingesetzten Medikamente senken den Blutdruck, indem sie etwa die Gefäße elastischer machen.

zeigen, dass in Deutschland mehr als die Hälfte der über 60-Jährigen dauerhaft mit zu hohen Blutdruckwerten leben. Spätestens ab einem Wert von 140 zu 90 mmHG besteht ein behandlungsbedürftiger Bluthochdruck, der ohne wirksame Gegenmaßnahmen schwere Folgeerkrankungen verursachen kann.

In rund 90 Prozent der Fälle handelt es sich um eine arterielle Hypertonie, wenn die Blutdruckwerte dauerhaft zu hoch sind. Bei den restlichen zehn Prozent sorgen organische Erkrankungen für einen permanent oder zeitweise erhöhten Blutdruck. Menschen

mit einer Hypertonie müssen früher oder später mit Organschäden etwa an den Augen und Nieren sowie am Herz und Gehirn rechnen, erklärt der Facharzt Ahmed Nasef, Chefarzt der Klinik für Angiologie und Kardiologie im St. Bernhard-Hospital Brake:

## Lebensbedrohliche Fälle

„Bluthochdruck zählt zu den größten Risikofaktoren für einen Schlaganfall sowie für eine Koronare Herzkrankheit mit einem nachfolgenden Herzinfarkt.“ Ähnliches gilt für andere lebensbedrohliche Akut-Vorfälle wie etwa einer

Aufspaltung der Gefäßwand der Hauptschlagader.

Tückisch ist an der Hypertonie insbesondere, dass sie oft lange Zeit unerkannt bleibt, weil sie kaum oder keine Warnsignale wie beispielsweise Schmerzen erzeugt, die klar zuzuordnen sind. Durch Bluthochdruck beeinflusste Beschwerden wie Unruhe, Schlafstörungen, Herzklopfen, Schwindel oder Kopfschmerzen werden oft nicht wirklich ernst genommen. Die Ursache für die Symptome wird häufig erst wahrgenommen, wenn bereits irreparabel – im schlimmsten Fall tödliche – Schäden entstanden sind.

# Sofort wirksame Medikamente einsetzen

**NOTFALL** Bei sehr hohen Blutdruckwerten im Zweifelsfall in die Notaufnahme

VON KLAUS HILKMANN

**BRAKE** – Wer zu Hause einen sehr hohen Blutdruckwert feststellt, sollte umgehend schnell wirksame Notfallmedikamente wie Sprays oder Tabletten einsetzen, die genau für diese Situation vom Arzt verordnet worden sind. Im Zweifelsfall empfiehlt der Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie Ahmed Nasef, dass der Betroffene unverzüglich Hilfe in der Notaufnahme einer Klinik sucht. Dort kann der Patient unter ärztlicher Aufsicht individuell passend dosiert mit Medikamenten versorgt werden, die den Blutdruck effektiv nach unten re-



Ein stark erhöhter Blutdruck kann einen akuten Notfall auslösen, der sofort in einer Klinik behandelt werden muss.

gulieren. Die stationäre Akut-Behandlung in einem Krankenhaus hat den zusätzlichen Vorteil, dass mögliche Komplika-

kationen dort schnell erkannt und wenn nötig sofort geeignete Gegenmaßnahmen eingeleitet werden können.

Stress kann dazu führen, dass ansonsten verträgliche Blutdruckwerte für kurze Zeit in die Höhe schießen. Wenn sich die Aufregung nach einem tief gehenden Schreck oder auch einer freudigen Überraschung gelegt hat, normalisiert sich der Blutdruck in der Regel wieder von selbst – am besten mit einem im Normbereich liegenden Wert unter 140/90 mmHG.

Eine medizinische Therapie ist dann nicht erforderlich. Bei stark erhöhten Werten ab 180/110 mmHG kann dagegen eine sofortige Notfallbehandlung nötig sein, weil sonst ein akuter Schlaganfall bzw. eine Hirnblutung drohen kann.