

# Bluthochdruck als oft unerkannte Gefahr

**GESUNDHEIT IST UNSER KOSTBARSTES GUT UND DOCH IST UNSER VERHALTEN DAHINGEHEND AUSGERICHTET, ERST DANN ZUM ARZT ZU GEHEN WENN WIR KRANK SIND. SCHLAGANFALL UND HERZINFARKT GEHÖREN ZU DEN HÄUFIGSTEN TODESURSACHEN IN DER WESTLICHEN WELT UND KÖNNTEN DOCH MIT ENTSPRECHENDEN VORSORGEUNTERSUCHUNGEN BEIM FACHARZT REDUZIERT WERDEN.**

Im menschlichen Körper besteht ein weit verzweigtes flexibles Gefäßsystem aus Arterien und Venen. Das Blut, das in diesen Gefäßen kreist, wird vom Herzen über die Arterien in dem Blutkreislauf gepumpt und von den Venen wieder zurück zum Herzen transportiert. Der Druck in den Arterien ist grundsätzlich höher als in den Venen.

Der normale Blutdruck in Ruhe beträgt 120/80 mm HG (Millimeter Quecksilbersäule). Bei Anspannung des Herzmuskels steigt der Blutdruck an, das nennt man die Systole, bei Entspannung des Herzmuskels fällt der Blutdruck, das nennt man die Diastole.

Bei körperlicher Anstrengung bzw. Stress steigt der Blutdruck phasenweise an. Das ist normal. In Ruhe fällt er dann wieder auf die Ausgangswerte.

Ab einem dauerhaft erhöhtem Blutdruck in Ruhe von 140/90 mm HG spricht man schon von einem Bluthochdruck. Wird dieser nicht behandelt, kann es im Verlauf von mehreren Jahren zu Schäden am Herzmuskel und vor allen auch an den Gefäßen kommen. Das nennt man dann Sekundärschäden. Dies kann im weiteren Verlauf zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen an den Beinen, Nierenschäden usw. führen.

Das Tückische am Blutdruck ist, dass man ihn normalerweise nicht spürt und der erhöhte Blutdruck möglicherweise deswegen lange Zeit unerkannt bleibt. Durch den dauernden erhöhten Druck auf die Gefäßinnenwand verkalken

die Gefäße, werden immer starrer und verengen sich. Das nennt man Arteriosklerose. Das führt dann zu Schlaganfällen, Nierenversagen, Verengungen der Herzkranzgefäße (koronare Herzerkrankung), Verdickung des Herzmuskel (Hypertrophie des Herzmuskels) und Augenschädigungen.

Häufig ist das erste Symptom, das man mitbekommt schon eines der oben genannten fatalen Ereignisse wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Oft verspürt man allerdings unspezifische Symptome wie Herzklopfen, Kopfschmerzen und Schwindel, Nervosität, Schlafstörungen oder Sehstörungen.

Bluthochdruck ist eine sehr häufige Erkrankung, in den Industrieländern ist jede/r Dritte davon betroffen. Bei über 90% hat der Bluthochdruck keine erkennbare Ursache, dies bezeichnet man als Primäre Hypertonie.

Allerdings gibt es viele Risikofaktoren, die das Entstehen von Bluthochdruck begünstigen. Dazu gehören besonders Übergewicht, Bewegungsmangel, Nikotin, Diabetes, erbliche Vorbelastung und Alter. Bluthochdruck, der durch Erkrankungen bestimmter Organe wie Nieren oder Schilddrüse entsteht nennt man Sekundäre Hypertonie.

Die Diagnostik des hohen Blutdruck ist einfach. Mehrmalige Messung eines erhöhten Blutdrucks in Ruhe bestätigt die Diagnose.

Zur Beurteilung von Folgeschäden durch den Bluthochdruck sollte eine Untersuchung beim Kardiologen erfolgen. Die weitere Diagnostik sollte eine Echokardiographie (Ultraschall des Herzen), eine Carotisduplex Untersuchung (Ultraschall der Halsgefäße), Ultraschall der Bauchorgane insbesondere der Nieren und ein EKG/Belastungs-EKG beinhalten.

Die Behandlung des Bluthochdrucks besteht vor allem in der Änderung der Lebensführung: Reduktion der Risikofaktoren, Gewichtsabnahme durch eine

ausgewogene Ernährung und Bewegung (Ausdauertraining/Fitness-Freizeitsport).

An Medikamenten werden vor allem ACE-Hemmer, Beta Blocker und Calcium-Antagonisten verwendet, die alle den Blutdruck gut senken können.

Die medikamentöse Behandlung des Bluthochdruck ist normalerweise lebenslang durch zu führen. Man kann aber oft durch eine konsequente Änderung der Lebensführung (s.o.) eine Reduktion der Medikamente erreichen, wenn nicht sogar ganz darauf verzichten.

In jedem fall gilt: je früher Bluthochdruck erkannt und behandelt wird, desto weniger Folgen treten auf. Deswegen sollten man regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Kardiologen durchführen lassen.

*Dr. med. Martin Linke*



## INFO-CORNER

### **Kardiologische Facharztpraxis**

Dr. med. Martin Linke  
Makartplatz 5, 5020 Salzburg  
Telefon: 0662 / 64 33 71  
Mobil: 0650 / 401 27 59  
E-Mail: office@herzdoc-linke.at  
www.herzdoc-linke.at