

BLUTHOCHDRUCK

Mit jedem Schlag pumpt unser Herz 100ml Blut in den Kreislauf, das sind rund 300 Liter Blut in der Stunde. Je höher der Druck, mit dem das Blut in die Blutbahnen und Gefässe strömt, desto grösser die Belastung für unseren Organismus.

Je nach Alter gibt es gewisse Normalwerte für den Blutdruck. Ist dieser bei wiederholten Messungen höher als der Normalwert, spricht man von Bluthochdruck (Hypertonie).

Der Blutdruck hängt vom Blutvolumen, dem Gefässwiderstand und der Kraft ab, mit der das Herz das Blut in das Gefässsystem pumpt. Das Herz ist ein Muskel, dessen Aufgabe darin besteht, das Blut durch die Gefässe des Körpers zu pumpen. Vom Herzen wird das Blut in die Arterien befördert, die es zu den Organen, Muskeln und übrigen Geweben des Körpers führen.

Die kleinsten Gefässe in den Geweben des Körpers heissen Kapillaren. Sie sind auch ein Verbindungssystem zwischen Arterien und Venen. Hier gibt das Blut seinen Sauerstoff an die Gewebe ab und nimmt Abbauprodukte aus dem Stoffwechsel und Kohlendioxid (CO₂) auf.

Durch die Venen fliesst das Blut zurück zum Herzen und wird von hier durch die Lungenschlagader in die Lunge gepumpt, wo Kohlendioxid abgegeben und Sauerstoff aufgenommen wird. Durch die Lungenvenen gelangt das Blut zurück zum Herzen.

Der Blutdruck wird mit 2 Zahlen angegeben. Z. B. 120 zu 80, geschrieben 120/80. Gemessen wird in Millimetern auf der Quecksilbersäule (mm Hg)

- Der erste Wert gibt den systolischen Blutdruck an. Dies ist der höchste Druck, der bei der Kontraktion des Herzens (Schlagen, Zusammenziehen) erreicht wird.
- Der zweite Wert gibt den diastolischen Blutdruck an. Dieser Druck herrscht in den Arterien, wenn das Herz entspannt ist und sich wieder mit Blut füllt.

Bluthochdruck (Hypertonie) haben ca. 10 – 20% der Bevölkerung. Blutdruckwerte von 140/90 mm Hg in Ruhe werden als Obergrenze der Normalität angesehen. Werte bis 160/95mm Hg gelten als hyperten. Liegen die Messresultate ständig über diesen Werten, so liegt krankhafte Hypertonie vor. Alter und Geschlecht beeinflussen diese Orientierungsgrössen.

MÖGLICHE URSACHEN VON BLUTHOCHDRUCK

Die Ursache für erhöhten Blutdruck kann oft nicht geklärt werden. Man spricht dann von primärem Bluthochdruck (primäre Hypertonie, essentielle Hypertonie). Ist die Ursache für den Bluthochdruck bekannt, spricht man von sekundärer Hypertonie. Solche Ursachen können sein:

- Chronische Nierenleiden
- Verengungen der Nierenarterien
- Hormonelle Störungen

FOLGENDE RISIKOFAKTOREN BEGÜNSTIGEN EINE ENTSTEHUNG

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| ■ Familiäre Neigung zu Bluthochdruck | ■ Alkoholgenuss |
| ■ Übergewicht | ■ Erhöhter Cholesterinspiegel |
| ■ Rauchen | ■ Stress |
| ■ Diabetes Typ 1 und 2 | ■ Bewegungsmangel |
| ■ Chronische Nierenerkrankungen | ■ Medikamente (z. B. Kortison) |

SYMPTOME DES BLUTHOCHDRUCKS

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ■ Gerötetes Gesicht | ■ Sehstörungen |
| ■ Nervosität | ■ Unruhiger Schlaf |
| ■ Schwindel | ■ Kopfschmerzen |
| ■ Herzklopfen | ■ Herzenge |
| ■ Atemnot | ■ Nasenbluten |

DIAGNOSE

Der Blutdruck sollte mehrmals oder dauernd über eine längere Zeit gemessen werden, damit ein klares Bild der Werte ersichtlich ist.

MÖGLICHE FOLGEN DES BLUTHOCHDRUCKS

Am häufigsten führt chronischer Bluthochdruck zu einer Arterienverkalkung. Diese ist mit steigendem Alter ein natürlicher Prozess, aber der Bluthochdruck beschleunigt und verstärkt ihn.

Weitere mögliche Folgen sind:

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Herzinsuffizienz (ungenügende Leistung)
- Niereninsuffizienz (ungenügende Leistung)

Wird Bluthochdruck nicht behandelt, steigt das Risiko für Folgeschäden.

Durch eine Normalisierung des Blutdruckes können diese weitgehend vermieden werden.

BEHANDLUNG

- ACE – Hemmer und Angiotensin – II- Rezeptorantagonisten wirken gefäss-erweiternd und dadurch blutdrucksenkend. Sie hemmen ein Hormon, das gefäss-verengend wirkt und entlasten so das Herz.
- Harntreibende Medikamente (Diuretika) befreien den Körper von überschüssigen Salzen und zu viel Flüssigkeit. Dadurch wird das Blutvolumen verringert und der Gefässwiderstand fällt. Es gibt verschiedene Gruppen von Diuretika, wovon jedes auf einen anderen Teil der Niere wirkt. Oft werden Kombinationspräparate verschrieben. Da die Medikamente dem Körper Mineralstoffe entziehen, wird oft Kalium zugesetzt, oder es wird die zusätzliche Einnahme von Kalium empfohlen.
- Betablocker hemmen die Wirkung der Stresshormone. Das Herz wird entlastet und schlägt etwas langsamer.
- Alphablocker hemmen bestimmte Rezeptoren in den Gefässwänden, Dadurch entspannen sich die Gefässe und der Blutdruck fällt.
- Kalziumblocker senken die Spannung in den Gefässwänden. Dadurch fällt der Blutdruck, das Herz muss weniger angestrengt arbeiten. Zusätzlich wirken sie leicht entspannend auf Herzmuskelzellen und senken so den Sauerstoffbedarf des Herzens.

Viele Präparate enthalten Kombinationen dieser Stoffe. Sie alle sind rezeptpflichtig und müssen vom Arzt verschrieben werden.

WAS KÖNNEN SIE SELBER TUN?

- Blutdruck regelmässig kontrollieren mit einem automatischen Blutdruckmessgerät. In Ihrer Drogerie berät man Sie gerne über die richtige Wahl.
- Rauchen beenden
- Auf das Gewicht achten, fettarm, abwechslungsreich, vitamin- und mineralstoffreich ernähren.
- Regelmässig in vernünftigem Umfang Sport treiben.
- Alkohol – und Salzkonsum stark einschränken.
- Starke Anspannung vermeiden. Mit Entspannungstechniken lernt man mit Stress – Situationen besser umzugehen.

Eine medizinische Behandlung muss meist lebenslang eingehalten werden. Eine Behandlung nicht ohne ärztliche Rücksprache absetzen. Eine Normalisierung des Blutdrucks ist die Folge der Behandlung und kein Zeichen, dass diese überflüssig ist.

ERGÄNZENDE MASSNAHMEN

Bei einer leichten Hypertonie oder ergänzend zu den Hypertonie – Medikamenten können folgende Mittel eingesetzt werden:

- Spagyrischer Blutdruck-Spray
- Blutdruck-Tee
- Lachsöl – Produkte
- Homöopathische Mittel
- Orthomolekulare Mittel

Lassen Sie sich bei uns beraten!