

■ Hören Sie auf zu rauchen!

Nikotin ist Gift für die Blutgefäße, da es die Entstehung von Arteriosklerose fördert.

■ Kaffee und Alkohol in Maßen

Alkohol und Kaffee sind grundsätzlich erlaubt. Achten Sie jedoch bitte auf die Mengen.

■ Stress abbauen

Auf negativen Stress reagiert der Körper unter anderem mit Hormonausschüttungen, die eine Verengung der Gefäße bewirken. Sorgen Sie deshalb für ausreichend Entspannung.

■ Ausreichend Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig. Schon täglich 1/2 Stunde spazieren gehen hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System. Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walking, Laufen, Radfahren, Wandern, Gymnastik und Tanzen sind ebenfalls geeignet. Für alle Sportarten gilt jedoch: Vorsicht vor Überanstrengung und Erschöpfung!

■ Regelmäßig Blutdruck messen

Kontrollieren Sie regelmäßig selbst Ihren Blutdruck. Richtig Blutdruck messen:

- Blutdruck in Ruhe messen
- Richtige Manschettlänge verwenden
- Oberarmmanschette 2 cm oberhalb der Ellenbogenbeuge anlegen
- Immer am selben Arm messen und jeden Tag zur selben Zeit (morgens vor der Tabletteneinnahme und im Laufe des Tages)
- Diese Werte sollten Sie dokumentieren und dann mit Ihrem Arzt besprechen.

■ Medikamente

Wenn Ihr Blutdruck durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten allein nicht gesenkt werden kann, wird Ihnen Ihr Arzt Medikamente verordnen. Zur Blutdrucksenkung gibt es verschiedene Medikamente, und häufig werden diese miteinander kombiniert, um so eine individuell optimale Behandlung zu erreichen.

Wichtig ist eine regelmäßige tägliche Einnahme.

Zertifizierungen/Auszeichnungen



Kontakt

Asklepios Klinik Birkenwerder

Fachkrankenhaus für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Diabetologie und Gefäßchirurgie
Hubertusstraße 12-22, 16547 Birkenwerder
Tel.: 03303 522-0, Fax: 03303 522-222
Kostenlose Service-Hotline: 0800 0738328
info.birkenwerder@asklepios.com
www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 04-2018

Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com



Ratgeber Diabetologie

Bluthochdruck

 **ASKLEPIOS**
Klinik Birkenwerder



Was ist der Blutdruck?

Das Herz arbeitet wie eine Pumpe. Indem sich der Herzmuskel zusammenzieht, pumpt das Herz das Blut durch die Schlagadern (Arterien) in den Körper. Diese setzen dem hineindrängenden Blut einen bestimmten Widerstand entgegen. Beides zusammen, also die Pumparbeit des Herzens und der Gefäßwiderstand, bewirkt das, was als „Blutdruck“ gemessen wird.

Angegeben wird der Blutdruck in „mmHg“. Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte ermittelt. Der obere Wert (Systole) entspricht den Druckverhältnissen in der Arterie im Moment des Zusammenziehens (Kontraktion) des Herzmuskels. Sobald sich der Herzmuskel entspannt, sinkt der Blutdruck auf den unteren Wert (Diastole) ab.

Blutdruckschwankungen sind vollkommen normal und in der Regel kein Grund zur Beunruhigung. In bestimmten Situationen steigt der Blutdruck, zum Beispiel, wenn Sie sich körperlich anstrengen oder aufgeregt sind. Das Herz und die Blutgefäße passen dann ihre Aktivität jeweils dem aktuellen Bedarf des Körpers an Sauerstoff und Nährstoffen an. Bei (krankhaftem) Bluthochdruck jedoch ist der Blutdruck dauerhaft erhöht und das Herz muss mit größerer Anstrengung schlagen. Von einem Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man dann, wenn wiederholt Werte in Ruhe von 140 mmHg systolisch und 90 mmHg diastolisch und höher gemessen werden.

Bei Menschen mit Diabetes mellitus sollte der Blutdruck möglichst unter 140/80 mmHg liegen.



Bluthochdruck und seine Folgen

Erhöhter Blutdruck schadet dem Organismus in vielfacher Weise. So kann es z. B. zu Veränderungen an den Blutgefäßen kommen, was man als „Verkalkung“ (Arteriosklerose) bezeichnet. Dadurch verengen sich die Blutgefäße und die Gefäßwände werden starrer und poröser. Infolge der abnehmenden Elastizität können sich die Blutgefäße nicht mehr durch Eng- oder Weitstellen den normalen Schwankungen des Blutflusses anpassen und der Blutdruck steigt.

Für den Betroffenen besteht durch den Bluthochdruck ein hohes Risiko, an einer der folgenden Komplikationen zu erkranken:

- Angina pectoris (Verkalkung der Herzkranzgefäße)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Nierenversagen
- Augenschäden

Vorbeugung, Kontrolluntersuchungen und Blutdrucksenkung können dies verhindern!

Wodurch kommt es zu Bluthochdruck?

Bei den meisten Patienten findet sich keine Ursache für den hohen Blutdruck. Eine wesentliche Rolle spielt die familiäre Vorbelastung, also Vererbung.

Weitere Risikofaktoren sind:

- Übergewicht
- übermäßiger Alkoholenuss
- Rauchen
- kochsalzreiche Ernährung



- seelische Dauerbelastung
- Bewegungsmangel

Selten ist der erhöhte Blutdruck Folge einer anderen Erkrankung.

Symptome des Bluthochdrucks

In der Regel verursacht Bluthochdruck kein Krankheitsgefühl. Vielmehr handelt es sich um „Alltagsbeschwerden“, die selten mit dem Bluthochdruck in Zusammenhang gebracht werden.

- Allgemeine Unruhe und Nervosität
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Müdigkeit
- Hitzegefühl, Schweißausbrüche
- Ohrensausen, Nasenbluten

Therapie des Bluthochdrucks

Sie selbst können viel zu einer erfolgreichen Bluthochdrucktherapie beitragen. Hier einige Empfehlungen:

- **Achten sie auf Ihr Gewicht**
(Blutdrucksenkung pro kg Gewichtsverlust: ca. 2 mmHg). Ersetzen Sie fette Wurst- und Fleischwaren sowie Süßwaren durch viel frisches Obst und Gemüse.
- **Gesunde, kochsalzreduzierte Ernährung**
Vermeiden Sie Fertiggerichte und gepökelte und geräucherte Fleischwaren und verbannen Sie den Salzstreuer vom Esstisch!