

Tipps für Patienten mit zu hohem Blutdruck (Hypertonie)

Bei erhöhtem Blutdruck steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverkalkung! Die Herzwände verdicken sich und werden unelastischer – dies führt zur Herzmuskelschwäche.

Bei der Blutdruckmessung ergibt sich ein oberer (systolischer) und ein unterer (diastolischer) Wert. Der obere Wert entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in die Schlagadern pumpt. Der untere Wert zeigt den Druck an, bei dem das Herz sich wieder weitet und mit Blut gefüllt wird. Erhöhter Blutdruck liegt vor, wenn die Werte längere Zeit in Ruhe über 140/90 liegen. Bei Diabetes liegt der Grenzwert bei 130/80! Beim Sport oder bei starker Aufregung kann der obere Wert über 200 ansteigen, ohne dass eine Krankheit vorliegen muss. In Ruhe sollte der Blutdruck aber immer wieder unter 140/90 fallen.

Es gibt einige Krankheiten, die zu erhöhtem Blutdruck führen können. Untersucht werden müssen auf alle Fälle die Nieren und Schilddrüse, in seltenen Fällen gibt es auch Ursachen im Bereich der hormonproduzierenden Drüsen des Körpers. In der Mehrzahl der Fälle allerdings lässt sich keine Ursache für erhöhten Blutdruck finden.

Folgendes können Sie selbst zur Verbesserung der Hochdruckkrankheit tun:

- Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren! Selbstmessungen zu Hause eignen sich dazu besser, da Sie dort weniger angespannt sind als in der Arztpraxis.
- Versuchen Sie, Ihr Gewicht zu normalisieren
- Geben Sie das Rauchen auf
- Verwenden Sie weniger Salz zum Kochen und reduzieren Sie Ihren Salzkonsum
- Essen Sie mehr frisches Obst, Gemüse und Vollkornbrot
- Vermeiden Sie zuviel Fleisch, Fett, Kuchen und besonders auch Lakritz
- Trinken Sie weniger Alkohol
- Vermeiden Sie Stress
- Gehen Sie viel spazieren oder treiben Sie Sport
- Nehmen Sie Ihre vom Arzt verordneten Medikamente regelmäßig

Was ist bei der Selbstmessung zu beachten:

- Handgelenksapparate ermitteln bei manchen Menschen falsche Werte. Vergleichen Sie die Messwerte vor dem Kauf mit denen eines Oberarmgerätes!
- Den Blutdruck nur nach mindestens 5-minütiger Ruhe im Sitzen oder Liegen messen. Wenn Sie bei der Messung nervös werden, ist der Wert sicher erhöht.
- Schwankungen sind normal, "Ausrutscher" sollten nicht überbewertet werden. Sie sollten dann aber kurzfristig nachmessen.
- Protokollieren Sie alle Messwerte mit Datum und Uhrzeit. Dieses Protokoll dient zur optimalen medikamentösen Einstellung durch den Arzt.

Medikamente sind oft zur Einstellung des Blutdruckes nicht zu vermeiden. Solange sie eingenommen werden, wird der Blutdruck gesenkt. Beim Absetzen der Tabletten steigt er sofort wieder an. Dies erklärt die Notwendigkeit einer regelmäßigen, dauerhaften Einnahme. Auch bei starker Abneigung gegen Tabletten sollten Sie bedenken, dass diese lebensverlängernd sind. Einerseits können zwar Nebenwirkungen auftreten, die manchmal auch zur Umstellung der Medikation zwingen, andererseits wird Ihr Risiko, z.B. einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen, drastisch gesenkt! Es lohnt sich also, notwendige Tabletten zu nehmen!