

Hoher Blutdruck – Ursachen, Folgen, Therapie

Die Blutgefässe in unserem Körper bilden ein weit verzweigtes, flexibles Rohrsystem mit dem Herz als zentraler Pumpstation. Über die Arterien wird sauerstoff- und nährstoffreiches Blut zu den Organen transportiert. Von den Organen fliesst das Blut dann über die Venen zum Herz zurück. Damit das Blut auch die entlegensten Winkel unseres Körpers erreicht, muss im Kreislauf ein bestimmter Druck vorhanden sein. Dabei ist der Blutdruck keine stabile Grösse: Er schwankt in Abhängigkeit von der Leistung, die das Herz-Kreislauf-System erbringen muss.

Der optimale Blutdruck liegt bei unter 120 mmHg systolisch und unter 80 mmHg diastolisch. Um eine allfällige Erhöhung festzustellen, wird der jeweils höhere Wert herangezogen. Dass der Blutdruck situationsabhängig ansteigt, ist normal. Das Herz-Kreislauf-System muss sich laufend anpassen, um eine ausreichende Organdurchblutung zu gewährleisten. Erst wenn die Blutdruckwerte eines Patienten wiederholt bei 135/85 mmHg oder darüber liegen, spricht man von einer arteriellen Hypertonie oder Bluthochdruck. Die Betonung liegt dabei auf „wiederholt“, denn um eine arterielle Hypertonie zu diagnostizieren, genügt es nicht, den Blutdruck einmal zu bestimmen. Dazu müssen mehrere Messungen durchgeführt werden, und das am besten zu unterschiedlichen Tageszeiten.

Einordnung von Blutdruckwerten:

Kategorien der Hypertonie

	Systolischer Blutdruck (mmHg)	Diastolischer Blutdruck (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Hoch-normal	130 - 139	85-89
Hypertonie Grad 1	140 - 159	90-99
Hypertonie Grad 2	160 - 179	100-109
Hypertonie Grad 3	>180	>110
Isoliert systolische Hypertonie	>140	<90

Ursachen für erhöhten Blutdruck

Schätzungen gehen davon aus, dass weltweit mindestens eine Milliarde Menschen eine arterielle Hypertonie hat. Bei Patienten mit arterieller Hypertonie lässt sich in über 90 Prozent der Fälle keine Ursache finden. In diesen Fällen wird eine „essenzielle Hypertonie“ diagnostiziert. Knapp 10 Prozent der Patienten mit Hypertonie haben eine so genannte „sekundäre Hypertonie“, bei der sich der erhöhte Blutdruck als Folge von Erkrankungen von Herz-Kreislauf, Niere, Hormon- oder Nervensystem einstellt. Es gibt zudem Faktoren, die das Auftreten von erhöhtem Blutdruck begünstigen, wie z.B. Alter, Salzkonsum in der Ernährung, Übergewicht, Stress, Nikotin- und Alkoholkonsum.

Symptome des erhöhten Blutdrucks

Das Gefährliche an der arteriellen Hypertonie ist, dass sie oft über Jahre hinweg ohne Beschwerden verläuft. Jeder dritte Betroffene weiss nichts von seiner Erkrankung. Bleibt Bluthochdruck unbehandelt, kommt es im Laufe der Zeit zu einer nachhaltigen Schädigung von Herz und Gefässen. Die flexible Wand der Blutgefässe wird starrer, verhärtet, verdickt und verengt sich. Auch wenn Betroffene oft Nasenbluten und Kopfschmerzen als Zeichen eines erhöhten Blutdrucks ansehen, sind dies keinesfalls typische Symptome der Hypertonie.

Folgen des erhöhten Blutdrucks

Unbehandelt verursacht eine arterielle Hypertonie unterschiedliche Leiden wie Nierenschäden, Augenschäden, Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Herzschwäche und koronare Herzerkrankung bis hin zum Schlaganfall und Herzinfarkt.

Therapie des erhöhten Blutdrucks

Der erste Schritt in der Therapie ist die Verbesserung des Lebensstils durch Nikotinabstinenz, Verzicht auf Alkohol, salzarme Kost, fruchte- und gemüsereiche Ernährung, Ausdauersport, Gewichtskontrolle. Je nach Situation ist jedoch auch der Einsatz von Medikamenten erforderlich. Dabei gibt es eine Vielzahl von Medikamenten, die speziell auf die Lebenssituationen und die persönlichen Bedürfnisse von Patienten abgestimmt werden können. Die individuell abgestimmten Therapiemassnahmen sollten unbedingt von einem Arzt festgelegt werden.



Studie in Liechtenstein durchgeführt

In Zusammenarbeit mit PD Dr. med. David Conen vom Universitätsspital Basel und PD Dr. Lorenz Risch, Facharzt für Innere Medizin FMH & Facharzt für medizinische und chemische Labordiagnostik, Schaan, wird unter dem Titel „GAPP“ eine Studie in Liechtenstein durchgeführt. Ziel ist es, den noch unbekanntesten Faktoren zur Entwicklung einer Hypertonie in einer gross angelegten Untersuchung näher auf den Grund zu gehen. Dabei werden gesunde, junge, in Liechtenstein wohnhafte Menschen eingehend untersucht. Das Projekt wurde bereits mit Förderpreisen prämiert. Die Durchführung dieser Studie wird im Rahmen des Programms „Herzensangelegenheiten“ vom Amt für Gesundheit sowie von der Liechtensteinischen Ärztekammer und der Liechtensteinischen Patientenorganisation unterstützt.

Der Spezialist:

PD Dr. Lorenz Risch, Facharzt für Innere Medizin FMH & Facharzt für medizinische und chemische Labordiagnostik, Schaan

Dieses Forum findet in Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit statt.



Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie auf www.gesundesliechtenstein.li

Weiterführende Infos

www.blutdruck.li