



## Was Sie über Bluthochdruck wissen sollten !

- Wird bei der Blutdruckmessung in der Arztpraxis wiederholt ein Wert von **140/90** mmHg oder mehr gemessen, spricht man von Bluthochdruck. Bei Blutdruckmessungen daheim gilt ein Wert von mehr als 135/85mmHg als erhöht.
- Die Blutdruckmessung ist eine einfache und **ungefährliche Untersuchungsmethode**, die beliebig oft wiederholt werden kann.
- Oft bemerken Sie die Erhöhung des Blutdrucks nicht, da die Blutdruckerhöhung ein sehr langsamer Prozess ist. Sie fühlen sich nicht krank. Dies ist eine große Gefahr!
- Der hohe Blutdruck schädigt die Gefäße und damit alle Organe. Besonders schwerwiegend sind Schädigung des Gehirns (Schlaganfall, Vergesslichkeit), der Nieren (Niereninsuffizienz), des Herzens (Herzinfarkt, Herzschwäche), der Hauptschlagader (Aussackung, Einriss) und der Augen.
- Nicht alleine der Bluthochdruck schädigt Ihre Gesundheit, oft wirken verschiedene **Risikofaktoren** zusammen (Blutdruck, Übergewicht, Blutzucker, Fettstoffwechsel). Je mehr Risikofaktoren bestehen, desto größer ist die Gefahr für Folgeschäden, z.B. für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.
- Die meisten Risikofaktoren können Sie selber positiv beeinflussen (z.B. Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel). Dabei ist Ihre **aktive Mithilfe** notwendig! Zu nennen sind hier unter Anderem Gewichtsreduktion, regelmäßige körperliche Betätigung, Nikotinverzicht, Umstellung der Ernährung.
- Wichtige Teile der Behandlung können Sie selbst in die Hand nehmen. In drei Gebieten sind wir auf Ihre Mitarbeit angewiesen. Das sind:
  - Führen eines Blutdruckprotokolls
  - Lebensstiländerungen
  - regelmäßige und zuverlässige Einnahme der Medikamente
- Durch **Änderungen in der Lebensführung** (z.B. regelmäßige körperliche Betätigung in Form von Ausdauertraining) kann der Blutdruck in vielen Fällen gesenkt werden. Manchmal kann man dank solcher Veränderungen im weiteren Verlauf sogar auf blutdrucksenkende Medikamente verzichten.
- Wenn Ihr Blutdruck durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten allein nicht gesenkt werden kann, verordnen wir Ihnen Medikamente. Meist braucht der Körper einige Zeit, um sich an den niedrigeren, normalen Blutdruck zu gewöhnen. Deshalb kann es vor allem bei Therapiebeginn zu Müdigkeit kommen. Dies ist meist auf die Blutdrucksenkung zurückzuführen und keine Nebenwirkung der Medikamente. Nehmen Sie auch in dieser Übergangsphase Ihre **Medikamente regelmäßig** ein.
- Sollten Probleme mit den Medikamenten auftreten, lassen Sie diese nicht einfach weg, sondern sprechen Sie offen mit uns darüber. Es gibt eine Vielzahl von blutdrucksenkenden Medikamenten; manchmal dauert es, bis wir die **für Sie optimalen Medikamente** finden.
- Die neusten Medikamente sind nicht immer die Besten. Für die Medikamente, die schon lange auf dem Markt sind, besteht meist eine viel größere Erfahrung. Wichtig ist die für Sie beste Kombination.
- Bei **zuckerkranken** Patienten muss besonders auf den Blutdruck geachtet werden, weil diese ein besonders hohes Risiko für Spätfolgen haben.
- Auch bei **älteren** Menschen sollte ein Bluthochdruck behandelt werden, gerade bei diesen Patienten lässt sich das Risiko für einen Schlaganfall deutlich senken.

Ein neu festgestellter Bluthochdruck muss kein Grund sein, den Kopf hängen zu lassen. Mit Ihrer Mithilfe und mit einer guten Medikamentenbehandlung können die Spätfolgen der Hochdruck-erkrankung verzögert oder sogar verhindert werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.hochdruckliga.de/> . Dort sind zum Beispiel auch Blutdruckmessgeräte mit Prüfsiegel in Erfahrung zu bringen.