

Bluthochdruck



Bluthochdruck

- Definition
- Zielwerte
- Ursachen
- Messung
- Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten
- Präventionsmöglichkeiten



Was ist der Blutdruck?

Der Druck des Blutes in den
Gefäßen und der linken
Herzkammer

Wieso 2 Werte

- Systole
- Diastole



amkare
Rehabilitation

Systolischer Blutdruck

Der Druck beim Herzschlag- wenn sich das Herz maximal zusammengezogen hat



Diastolischer Blutdruck

Der Druck in den Gefäßen, wenn
das Herz entspannt ist

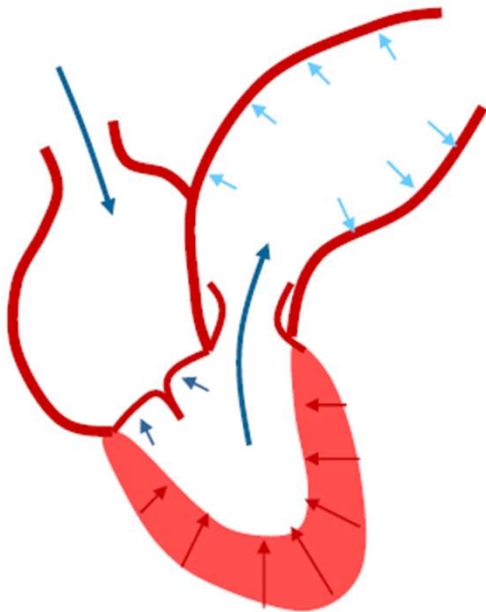


amkare
Rehabilitation

Blutdruck

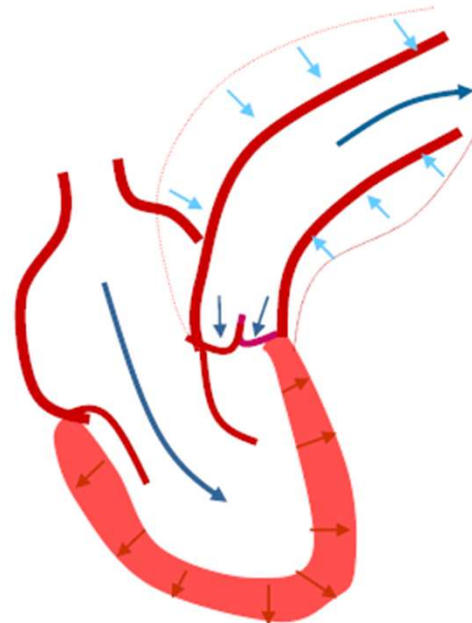
Systole

- „Oberer“ Wert, Zusammenziehen des Herzmuskels



Diastole

- „Unterer“ Wert, Entspannung des Herzmuskels



Z.B.: 120/80 mmHg

120 = systolischer Blutdruck = oberer Wert

80 = diastolischer Blutdruck = unterer Wert



amkare
Rehabilitation

Bluthochdruck

Arterielle Hypertonie ist eine chronische Erkrankung, bei der der Blutdruck in den Arterien erhöht ist



Ab wann spricht man von
Bluthochdruck?

Bei Werten in Ruhe ab
140/90 mmHg



Blutdruck

Zielwert?

unter 140/90 mmHg



Zielwerte?

- systolischer Wert: ca. 120 mmHg
- diastolischer Wert: 70-80 mmHg

Schwankende Werte im Tagesverlauf

- Der Blutdruck wird durch komplexe Vorgänge im Körper gesteuert
 - Gefäßreaktionen
 - Hormone
 - Nervensystem
-
- Die Regulation ist unbewusst
 - In der Nacht sinkt der Blutdruck

Woher können schwankende Werte kommen?

- Kaffee, Schwarztee, grüner Tee (Anstieg bis zu 20 mmHg)
- Salzreiche Mahlzeit, ca. 50% der Bluthochdruckpatienten sind salzempfindlich
- Temperaturschwankungen
- Stress, psychische Belastung , Aufregung
- Rauchen
- Vergessene Medikamente
- Sport
- Individuell.....

Ursachen



Aber auch:

- Rauchen
- Lärm- und Luftverschmutzung
- Schlafstörungen, inkl. Schlafapnoe-Syndrom
- Migräne
- Depressionen
- Fettleber
- Chronische Infektionen

FAZIT:
Die Entstehung von Hypertonie ist ein komplexes Zusammenspiel aus genetischer Prädisposition, individuellen Lebensstilfaktoren und Umweltbedingungen.

Messung?

- Messung in der Arztpraxis
- Messung zu Hause
- 24-Stunden-Messung



amkare
Rehabilitation

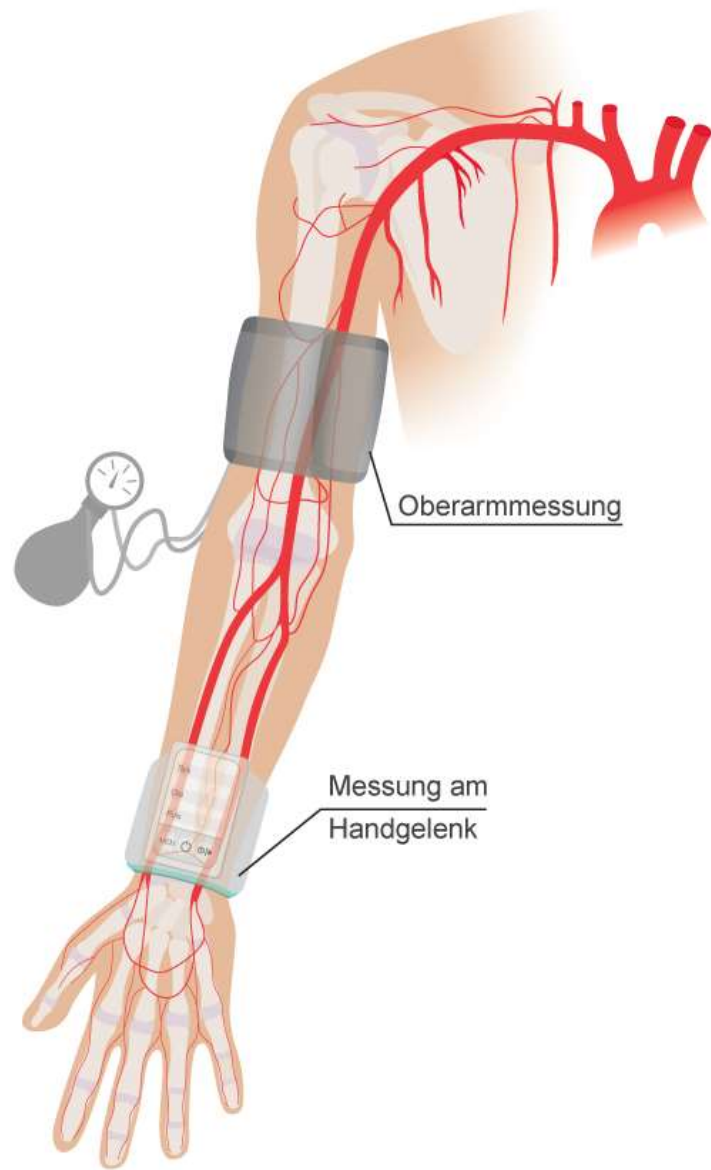
Messung in der Arztpraxis



Messung zu Hause

- mindestens fünf Minuten körperliche Ruhe
- Die Manschette sollte auf Herzhöhe positioniert sowie Rücken und Arm unterstützt werden
- Beine nicht überkreuzen
- evtl. Blutdruckmessung zwei- oder dreimal in Folge
- Durchschnittswert der letzten beiden Messungen

Messmethoden





Messung am Handgelenk

- man kann sie mitnehmen und überall einsetzen
- sie eignen sie sich nicht für alle Nutzer (z.B. bei Durchblutungsstörungen, kleine Gefäße am Handgelenk).
- Geräte müssen besonders ruhig gehalten werden (Zittern)
- Evtl. zu enge oder weite Manschette

Oberarm Messgeräte



Blutdruckwerte

- -in der Arztpraxis an zwei verschiedenen Tagen Werte von 140/90 mmHg oder höher
- bei Selbstmessungen zu Hause ab Werten von 135/85 mmHg „**Weißkittelhochdruck**“

Blutdruckmessung

- Welche Seite?
- Zuerst auf beiden Seiten, später auf der Seite mit den höheren Werten



Messung!

Wie oft?

Wie oft messen?

- Täglich - alternativ:
- „**Messwoche**“: eine Woche messen, 3 Wochen „frei“
- Messwerte notieren (einzelne Werte, die aus der Reihe tanzen, sind in der Regel unbedenklich)
- Durchschnittswerte: unter 135/85 mmHg
- ansonsten: 24h Blutdruckmessung

Wie hoch ist die Krankheitshäufigkeit
in Deutschland?

ca. 45%

**d.h. ca. 35 Millionen
Deutsche**

Bluthochdruck

- Bei 25 Millionen Menschen in Deutschland ärztlich diagnostizierter Bluthochdruck (fast jeder 3. Erwachsene)
- Ca. 20-25 % der Menschen mit Bluthochdruck wissen nichts davon



Bluthochdruck weltweit

- 1,28 Milliarden Menschen
- die Zahl hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt
- nur unzureichend eingestellt
- nur bei 21% ist der Blutdruck ausreichend eingestellt

Bluthochdruck und Alter

Das Risiko von Bluthochdruck steigt mit dem Alter

Wie häufig wird Bluthochdruck in Deutschland in den verschiedenen Altersgruppen festgestellt?

Altersgruppe	Anteil der Frauen mit bekanntem Bluthochdruck	Anteil der Männer mit bekanntem Bluthochdruck
18 bis 29 Jahre	4 von 100	4 von 100
30 bis 44 Jahre	9 von 100	15 von 100
45 bis 64 Jahre	32 von 100	38 von 100
65 Jahre und älter	64 von 100	65 von 100

Lesebeispiel:

In der Altersgruppe der 45- bis 64-Jährigen haben 32 von 100 Frauen und 38 von 100 Männern diagnostizierten Bluthochdruck.

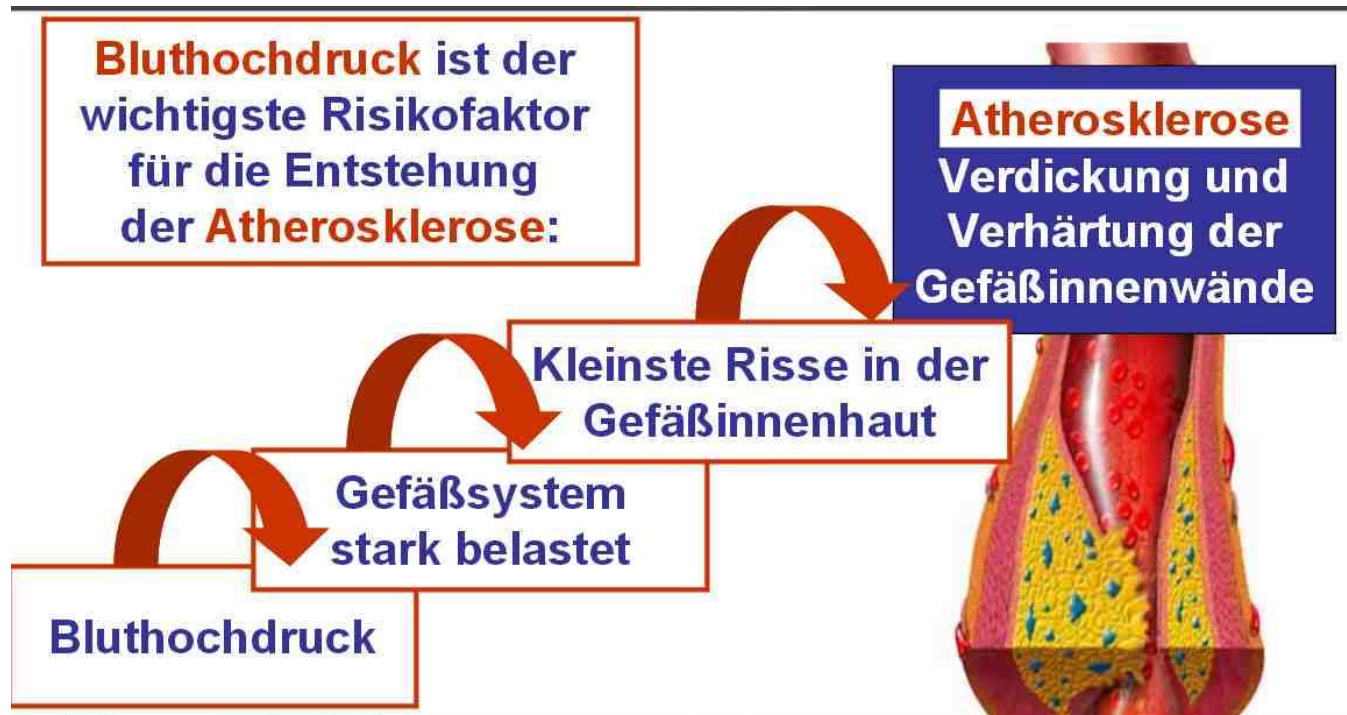
Quelle: Neuhauser, Kuhnert (2017)

© Stiftung Gesundheitswissen 2020

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?



Bluthochdruck



Symptome?

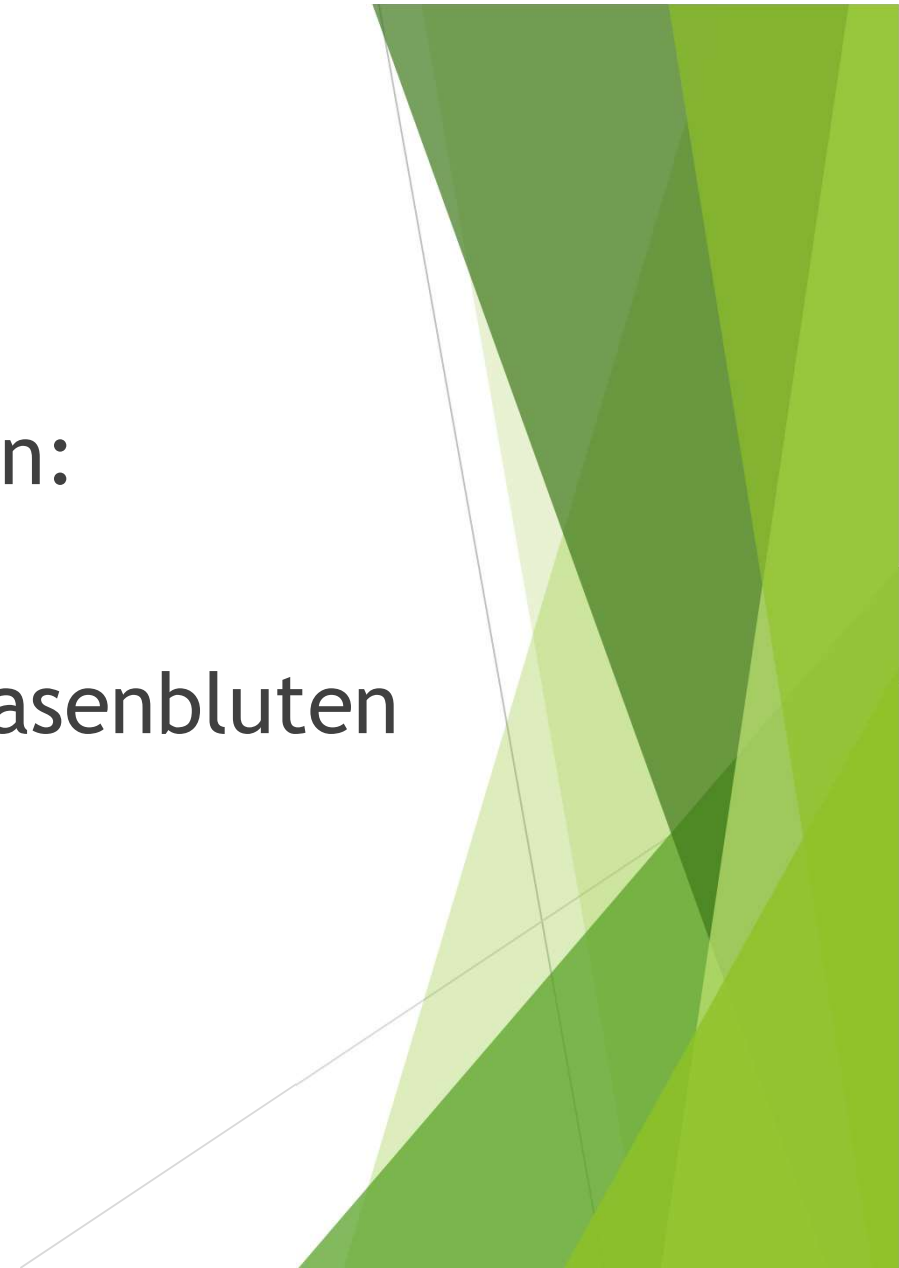
- Oft keine direkten Symptome, daher so gefährlich
- Wir häufig durch „Zufall“ festgestellt



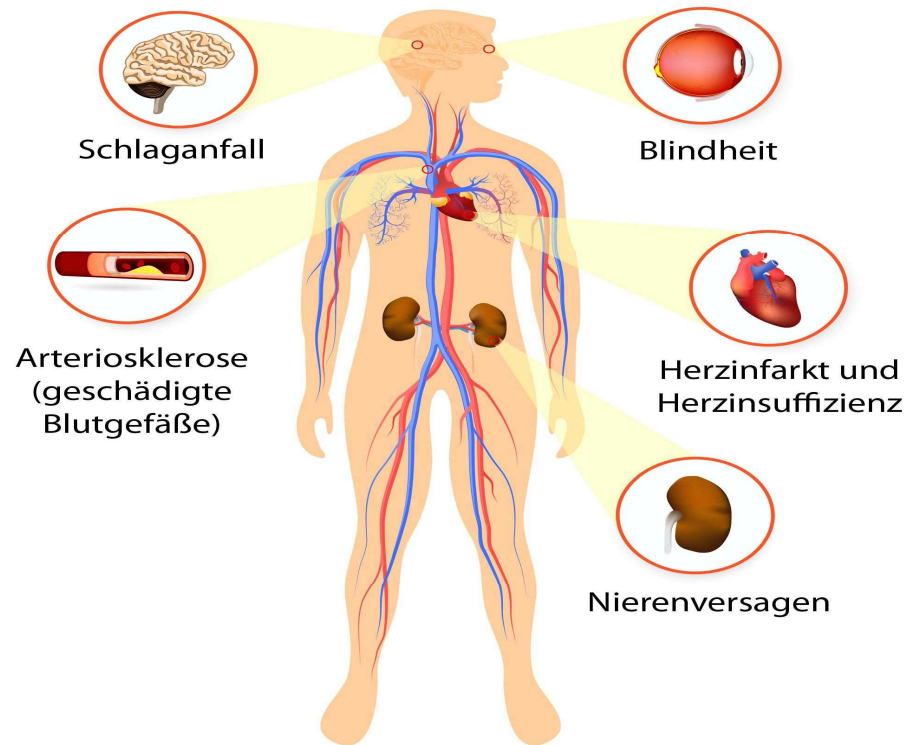
Symptome?

Bei sehr hohen Werten:

Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten



Folgen von Bluthochdruck



Therapie?



Therapie



- Senkung des Blutdrucks
- Senkung der Herzfrequenz
- Verbesserung der Herzleistung unter Belastung

Sport

- Am besten 5x Woche mindestens 30 Minuten aktiv sein
- Ideal sind Ausdauersportarten wie Radfahren oder Walking

Alkohol und Nikotin



Blutdruck und Alkohol

- Empfehlung: am Besten gar kein Alkohol!
- Maximal aber bei:
 - Männern < 20 g /Tag
 - Frauen < 10g/Tag
- 1 Flasche Bier (500 ml): ca. 20g
- 1 Glas Wein (200 ml): ca. 18 g
- 1 Glas Sekt (100ml): ca. 10 g

Blutdruck und Rauchen

- Schon eine Woche nach Rauchstopp sinkt der Blutdruck.
- Ein-Zwei Jahre nach einem Rauchstopp hat ein Ex-Raucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie ein lebenslanger Nichtraucher



Therapie

- Salz Einsparen: täglich einen gestrichenen Teelöffel Salz - spart etwa fünf Gramm
- Kaliumreiche Ernährung (z.B. Nüsse, Gemüse, Kartoffeln, Bananen und Vollkornprodukte)
- Stressvermeidung
- Entspannungsübungen

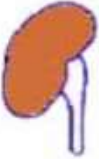
Therapie



Medikamente



Medikamente

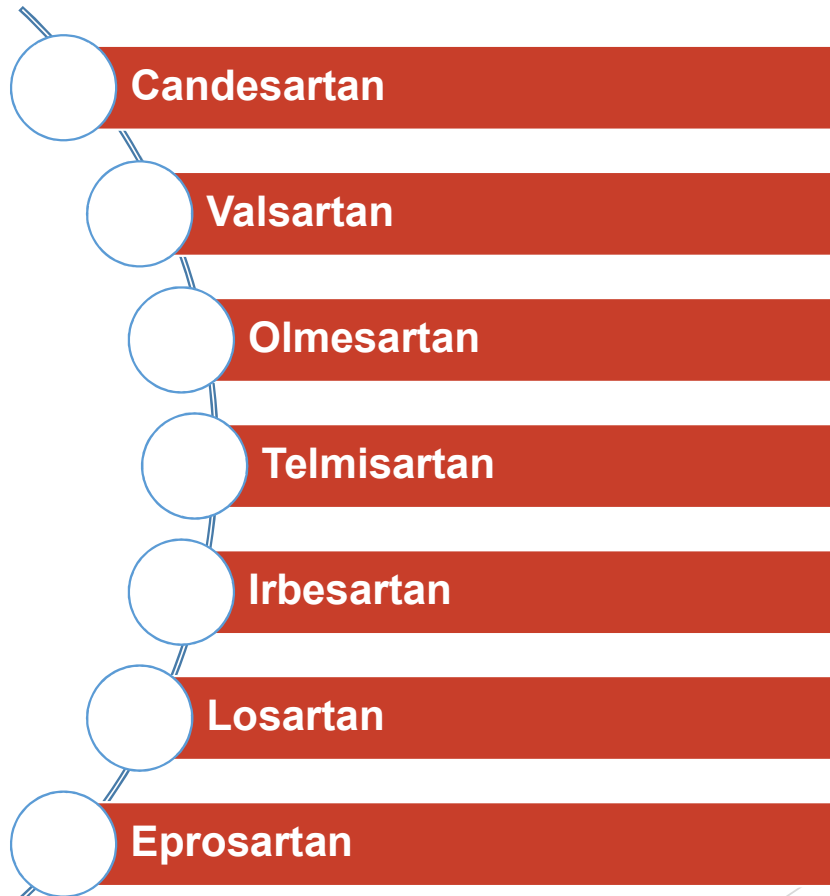
	ACE-Hemmer Angiotensin-II-Antagonisten Kalzium-Antagonisten
	Betablocker
	Diuretika

ACE-Hemmer(...pril) /



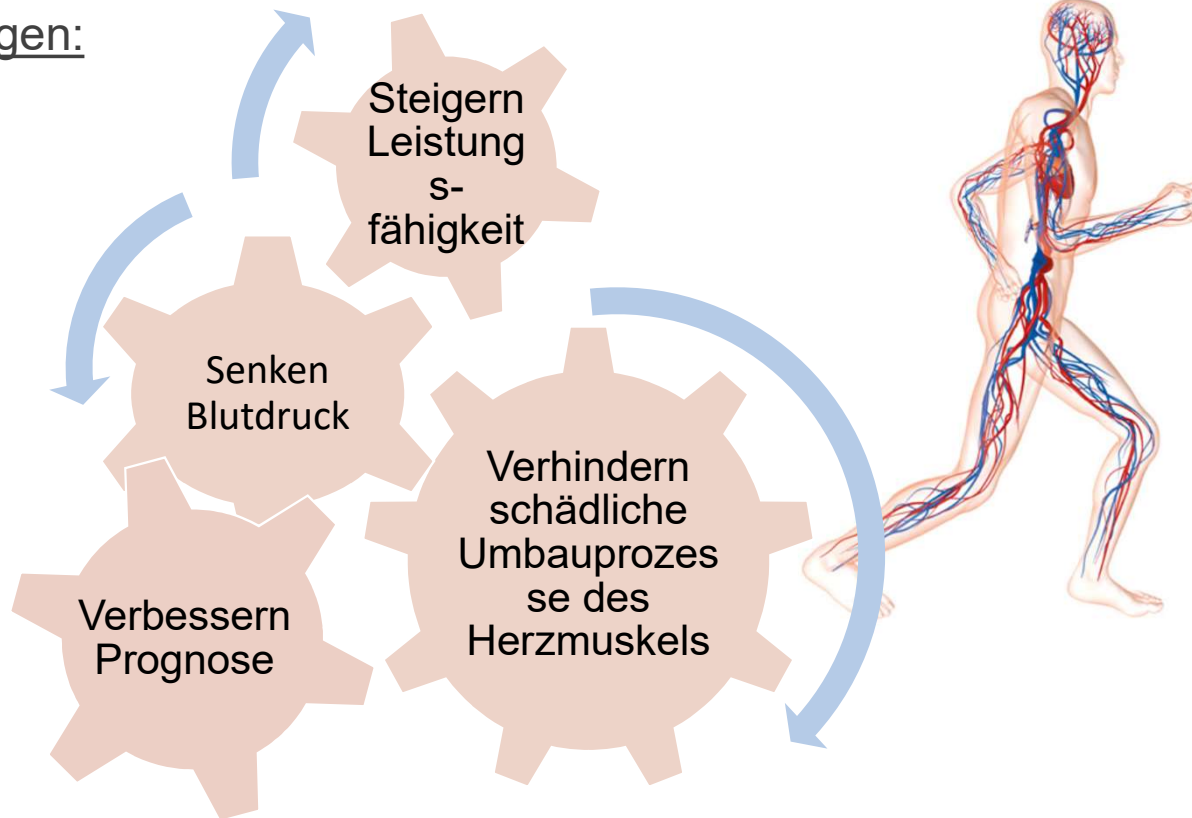
Angiotensin-Rezeptorantagonisten (...sartan)

„Sartane“ wirken
ähnlich wie „...prile“



ACE-Hemmer(...prile) / Sartane

Wirkungen:

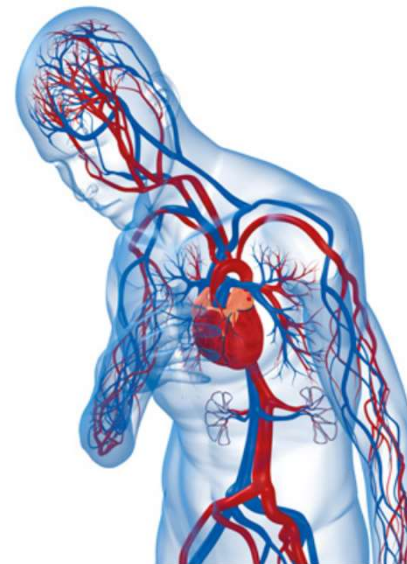
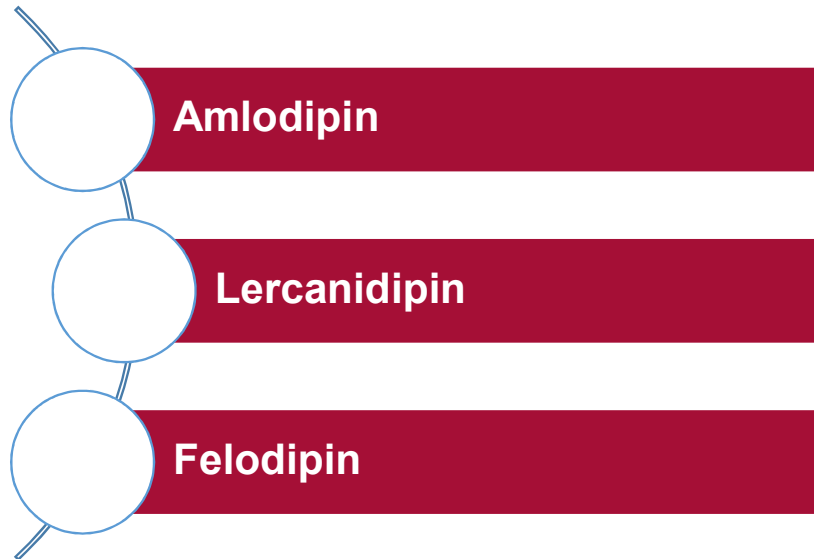


ACE-Hemmer (...prile)

- Mögliche Nebenwirkungen: trockener Husten
- Mittel der Wahl zusätzlich noch bei Einschränkung von Nierenfunktion und Herzleistung



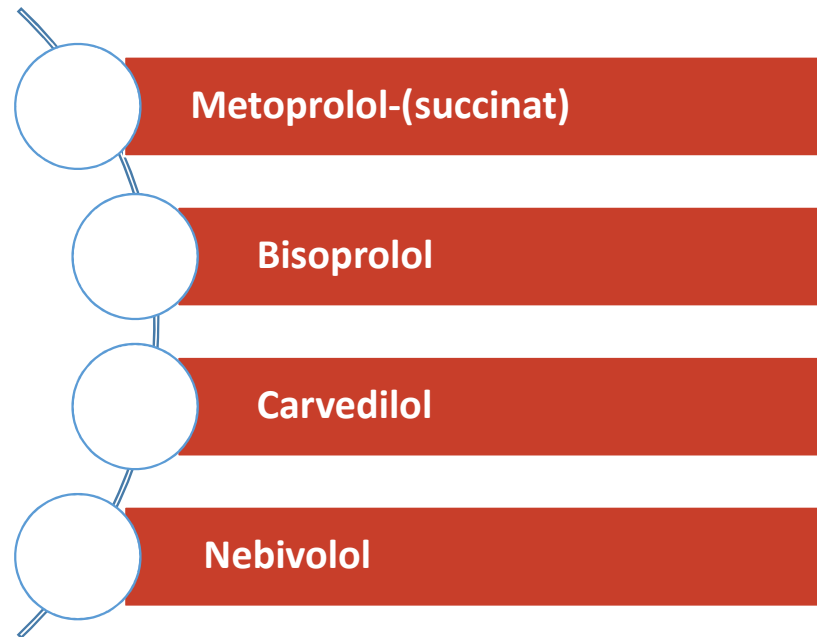
Kalziumantagonisten (...dipine)



Calciumkanalblocker (...dipine)

- Erweitern die Blutgefäße, auch die Herzkranzarterien, und wirken somit gut gegen Brustschmerzen (Angina pectoris) und bei hohem Blutdruck

Betablocker (...lol)



β-Blocker(...lol)

Wirkung:

- Schutz vor Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin)
- Verbesserung der Prognose
- senken v.a. die Herzfrequenz



"Wassertabletten"
(Spironolacton,
Eplerenon=Inspra®)

Für Patienten nach Herzinfarkt
und/oder Herzschwäche



Kombinationen

Mehrere Wirkstoffe
in einer Tablette



Prävention

- Selbstständige Blutdruckmessung zu Hause
- „Blutdrucktagebuch“
- Stressmanagement
- Medikamenteneinnahme
- Ausreichend Bewegung

Fragen?

