

„Messen Sie Ihren Blutdruck – zuhause!“

Jeder zweite Todesfall in Deutschland folgt durch Hypertonie

Mindestens 20 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck. Bei den über 60-Jährigen ist sogar jeder Zweite betroffen. Doch nicht einmal die Hälfte der Betroffenen weiß, dass sie an dieser Erkrankung leidet, die langfristig zu schweren gesundheitlichen Komplikationen führen kann. Die Deutsche Hochdruckliga möchte auf dieses Problem aufmerksam machen und jeden Menschen ermuntern, seinen Blutdruck im Auge zu behalten – zur Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann schwere gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Als optimaler Blutdruck gilt ein Wert unter 120/80 mm Hg. Bereits Werte über 120 mm Hg für den oberen (systolischen) oder höher als 80 mm Hg für den unteren (diastolischen) Messwert sind kritisch und bei Werten von über 140 mm Hg systolisch (oder über 90 mm Hg diastolisch) spricht man vom Krankheitsbild des Hypertonus (Bluthochdruck). Besonders problematisch an der Erkrankung ist, dass der dauerhaft erhöhte Blutdruck meistens ohne nennenswerte Symptome verläuft. Akut kann sich Bluthochdruck zwar manchmal durch „diffuse Beschwerden“ bemerkbar machen, so etwa durch Kopfschmerzen, Schwindel oder Nasenbluten – aber das ist eher selten der Fall und selbst dann konsultieren die wenigsten Menschen deswegen einen Arzt. Die Folge: Die meisten Patienten ahnen nichts von ihrer Erkrankung.

Somit ist Bluthochdruck zwar eine häufige Krankheit, dennoch wird sie selten diagnostiziert, geschweige denn frühzeitig therapiert.

Das ist jedoch fatal, denn Bluthochdruck ist eine „Zeitbombe“ – häufig führt er zu schweren Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt und Herzversagen, Gefäßerkrankungen (Schaufensterkrankheit, Augenschäden, Demenz) oder chronisches Nierenversagen bis zur Dialysepflicht. Viele solcher ernsten, häufig auch zum Tode führenden Krankheiten könnten vermieden werden, würde die Grunderkrankung, der Bluthochdruck, rechtzeitig erkannt und auch behandelt werden. Denn eigentlich ist der Hochdruck heutzutage gut therapierbar.

Eine gesunde Lebensweise kann dem Bluthochdruck generell vorbeugen. Allerdings sind die Ursachen der Hypertonie ganz vielfältig – Veranlagung und „schlechte“ Lebensgewohnheiten wie Bewegungsmangel, Rauchen sowie salz- und fettreiche Ernährung tragen zum Bluthochdruck bei. Kommen weitere „Volks- oder Zivilisationskrankheiten“ wie Übergewicht, Zucker- oder Fettstoffwechselstörungen hinzu, so steigt – wie übrigens auch bei Rauchern – das Risiko für Hochdruck sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen dramatisch an. Fast jeder zweite Todesfall in Deutschland wird derzeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht, die mit Bluthochdruck in Zusammenhang stehen.

Möchte man diese hohe kardiovaskuläre Sterblichkeitsrate senken, sollte die Blutdruckkontrolle und -senkung stärker im Fokus der öffentlichen Wahrnehmung stehen. Menschen, insbesondere die mit einem erhöhten Risiko – wie beispielsweise ältere oder übergewichtige Menschen, Raucher oder Diabetiker

– sollten routinemäßig ihren Blutdruck überprüfen. Das kann jeder auch ganz einfach selbst zu Hause machen, zahlreiche moderne Blutdruckmessgeräte sind selbst für ältere Menschen einfach handhabbar und geben verlässliche Messdaten.

Die Deutsche Hochdruckliga unterstützt die internationale Kampagne „Messen Sie Ihren Blutdruck – zuhause!“ und informiert mit Faltsblättern und Plakaten über Bluthochdruck, in denen auch eine Anleitung zur korrekten Blutdruckmessung zu finden ist. Diese Informationsblätter liegen bundesweit in Arztpraxen aus. Darüber hinaus bietet die Hochdruckliga umfassende Informationen für Patienten unter www.hochdruckliga.de.

Nur wenn sich die Blutdruckkontrolle in der Bevölkerung allgemein etabliert, gibt es eine reelle Chance, dass auch Patienten mit leicht bis mäßig erhöhtem Blutdruck diagnostiziert und therapiert werden – und nicht nichtsahnend auf schwere kardiovaskuläre Komplikationen zusteuern. Die Früherkennung von Bluthochdruck hat ein großes Potenzial, es muss nur auch genutzt werden. ■

**GESUND
SEIN –
GESUND
BLEIBEN**

Auskünfte

Informationsmaterial für Patienten bietet an:
Deutsche Hochdruckliga
Berliner Str. 46
69120 Heidelberg
Telefon: 06221/58855-0
Fax: 06221/588 55-25
Internet:
www.hochdruckliga.de.
Die Hochdruckliga hat ein „Herz-Kreislauf-Telefon“ eingerichtet, das montags bis freitags von 9-17 Uhr unter 06221/588555 erreichbar ist.