



# Der Bluthochdruck - Vorbeugen & behandeln

## AKTUELLER TERMIN

**Jede/r dritte ÖsterreicherIn ist betroffen! Bluthochdruck - Volkskrankheit Nummer 1 Vorbeugung, Folgeschäden, Behandlung**

Wann: Montag, 22. Februar  
**Uhrzeit: 9 - 21 Uhr**  
 Wo: Rathaus, Paracelsussaal  
 Rathausplatz 1, 9500 Villach  
 Moderation: Mag. Simone Jäger

**Keine Anmeldung erforderlich! Eintritt frei!**  
 Weitere Informationen unter [www.minimed.at](http://www.minimed.at) oder unter **Tel 0810081060**

## ZUR SACHE

Die Europäische Gesellschaft für Herzkrankheiten hat kürzlich neue Richtlinien veröffentlicht, die erstmals einen einheitlichen Blutdruck-Zielwert von maximal 140/90 mmHg vorgeben. Dieser Maximalwert gilt – bis auf wenige Ausnahmen – für alle Menschen. Ausnahmen finden sich nur unter DiabetikerInnen. Diese sollten einen unteren (diastolischen) Wert von 80 bis 85 aufweisen. Bei älteren Menschen, deren oberer (systolischer) Wert über 160 mmHg liegt, sollte ein Zielwert zwischen 140 und 150 mmHg angestrebt werden. Die wichtigste Maßnahme, um den Zielwert innerhalb der Hypertoniebehandlung zu erreichen, ist die Gewichtsreduktion bei Übergewicht. Bereits ein Gewichtsverlust von zehn Kilogramm kann den Blutdruck um bis zu 20/10 mmHg senken.

**Meine Woche Kärnten lädt zum MINI MED Studium mit Diskussion am 22.02. in Villach. Eintritt frei!**

Die idiopathische Hypertonie, also ein hoher Blutdruck, für den die Medizin keine eindeutige Ursache finden kann, ist häufig. Von den über 50-jährigen hat jeder Zweite Blutdruckwerte über 140/90 mmHg. „Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, und ab 65 haben etwa 65 Prozent aller Menschen permanent erhöhte Blutdruckwerte“, sagt Dr. Anna Rab, leitende Oberärztin der Card-Angiographie am Landeskrankenhaus Villach.

### Ursachen für Bluthochdruck

Bei rund 95 Prozent aller Menschen kann keine einzelne Ursache für eine Hypertonie gefunden werden. „Wir kennen allerdings einige Risikofaktoren, die den Bluthochdruck begünstigen“, so Dr. Rab. „Übergewicht, Bewegungsmangel, kochsalzreiche Ernährung, erhöhter Alkoholkonsum und – in einem geringeren Ausmaß – auch das Rauchen.“ Demzufolge reduziert ein gesunder Lebensstil auch das Risiko für die Hypertonie. Unter den verbleibenden fünf Prozent der PatientInnen mit Bluthochdruck können Erkrankungen der Nieren, der Nebennieren oder der Schilddrüse erhöhte Blutdruckwerte auslösen.

„Leider spüren die meisten Menschen ihren Bluthochdruck nicht“, bedauert Dr. Rab. „Deshalb wissen auch viele Betroffene nicht, dass sie erhöhte Blutdruckwerte haben.“ Das ist gefährlich, denn eine länger an-



**OÄ Dr. Anna Rab, Leitende OÄ der Card-Angiographie, LKH Villach**

Foto: Jürgen Müller – querflug

dauernde Hypertonie schädigt Gefäße und Organe. „Vor allem wird die Gefäßverkalkung, die Atherosklerose, durch Hypertonie ausgelöst, was zu Verengungen der Herzkranzgefäße und letztlich zum Herzinfarkt führt“, erläutert die MINI MED-Expertin. „Zusätzlich führt eine langjährige, unbehandelte Hypertonie oft zu Herzschwäche, Nierenstörungen und Sehverschlechterungen.“

### Genauere Messung

Um festzustellen, ob ein Bluthochdruck vorliegt, messen Ärzte/Ärztinnen diesen ganz klassisch mit einer Manschette am Oberarm des Patienten/der Patientin. „Diese Messung sollte unter ruhigen Bedingungen stattfinden, die Patienten und Patientinnen sollten währenddessen auch nicht sprechen“, hält Dr. Rab fest. Allerdings ist eine einzelne Messung, etwa in der Ordination, wenig aussagekräftig. „Zum einen schwankt der Blutdruck über den Tag hinweg erheblich, zum anderen

kann es in der Ordination zum sogenannten „Weißkittelblutdruck“ kommen“, weiß die Medizinerin. „Dieser kann durch die Nervosität des Patienten/der Patientin bedingt sein.“ Deshalb ist man in der Medizin dazu übergegangen, die PatientInnen mit Selbstmessgeräten auszustatten. 30 Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten bieten einen optimalen Überblick über die Blutdrucksituation. „Wenn korrekt gemessen wurde und mehr als sieben Messergebnisse einen erhöhten Blutdruck zeigen, ist von einer Hypertonie auszugehen, die behandlungsbedürftig ist“, erklärt die Kardiologin. Die wichtigste Maßnahme, um den Zielwert innerhalb der Hypertoniebehandlung zu erreichen, ist die Gewichtsreduktion bei Übergewicht. Bereits ein Gewichtsverlust von zehn Kilogramm kann den Blutdruck um bis zu 20/10 mmHg senken. Ausreichend Bewegung, kochsalzarme Ernährung, Reduktion des Alkohols auf unter ein bis zwei Achtel Wein pro Tag sowie ein Nikotinstopp helfen dabei, den Blutdruck optimal einzustellen.

### Medikamente einsetzen

Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, wird auf eine medikamentöse Therapie zurückgegriffen, die den Blutdruck bei annähernd allen PatientInnen in den normalen Bereich bringen kann. „Wie viele Medikamente eingenommen werden müssen, hängt vom Schweregrad der Hypertonie ab“, erklärt Dr. Rab. Wichtig ist allerdings: „Eine Hypertoniebehandlung muss bis zum Lebensende fortgesetzt werden.“

Partner:

