

BLUTHOCHDRUCK

Informationen für Patienten

Was tun bei Bluthochdruck?

Schottenpreis. STADA-Qualität.

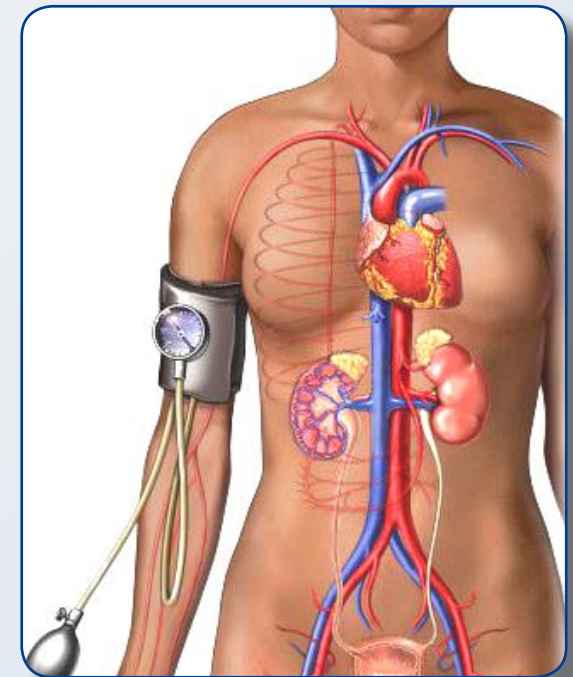
STADA

” Über alles hat der
Mensch Gewalt, nur nicht über
sein Herz. “

(Friedrich Hebbel 1813 – 1863)

Das Herz

- Das Herz versorgt den Körper mit allen wichtigen Stoffen, z.B. Sauerstoff, Nährstoffen.
- Dazu pumpt das Herz das Blut durch den gesamten Körper.
- Es schlägt zirka 70 mal pro Minute.
- Pro Minute transportiert es auf diese Weise zirka 5 Liter Blut durch den Körper.



Der Blutdruck

Durch rhythmische Kontraktion (= Anspannung und Erschlaffung) pumpt das Herz das Blut durch den Körper.

Systole (Anspannungsphase):

Der Herzmuskel zieht sich zusammen. Das Blut wird in den Lungenkreislauf und den Körper gepumpt.

Diastole (Erschlaffungsphase):

Der Herzmuskel erschlafft und die Herzkammern füllen sich wieder mit Blut.



Ab wann spricht der Arzt von „Bluthochdruck“?

Oberer Wert = systolischer Blutdruck > 140 mmHg

Unterer Wert = diastolischer Blutdruck > 90 mmHg

(Die Maßeinheit spricht man: „Millimeter Quecksilbersäule“.)

Wichtig:

Eine leichte Überschreitung des oberen Wertes kann toleriert werden, da die Blutgefäße mit zunehmendem Alter an Elastizität verlieren. Wird der untere Wert jedoch überschritten, liegt ein behandlungsbedürftiger Bluthochdruck vor!



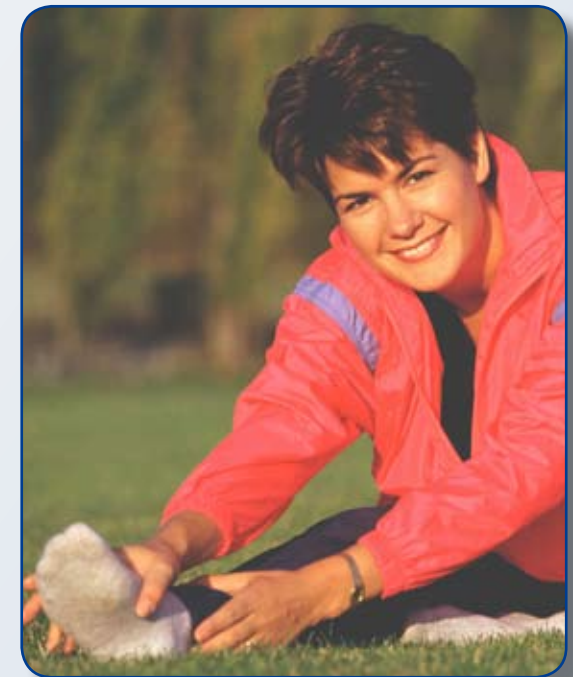
Ursachen für Bluthochdruck

- Bei 5% der Patienten sind die Ursachen bekannt (sekundäre Hypertonie):
 - Nierenerkrankungen
 - Herzerkrankungen
 - Störungen im Hormonhaushalt
 - Nebenwirkungen von Medikamenten (z.B. Ibuprofen, Diclofenac), auch Lakritz!

Beseitigt man die ursächliche Krankheit bzw. stellt auf andere Medikamente um, verschwindet oft der Bluthochdruck.

Ursachen für Bluthochdruck

- Bei 95% aller Betroffenen hat der Bluthochdruck keine organischen Ursachen (= essentielle Hypertonie).
- Neben einer Veranlagung gibt es Risikofaktoren, die den Blutdruck in die Höhe schnellen lassen. Dazu gehören:
 - Rauchen
 - Bewegungsmangel
 - Übergewicht
 - Stress (auch im höheren Alter, z.B. durch eine neue Umgebung)
 - Das berühmte „zweite (!) Gläschen“ am Abend



Arzneimittel bei Bluthochdruck

Beta-Blocker: z.B. die Wirkstoffe Metoprolol, Carvedilol

- Sie wirken über eine Senkung der Herzfrequenz:
Das Herz schlägt langsamer.
- Sie wirken nicht nur am Herzen, sondern auch an anderen Organen.
- Unerwünschte Wirkungen (vor allem bei Therapiebeginn):
 - Schwindel, Kopfschmerz
 - Kalte Hände und Füße
 - Müdigkeit

Angiotensin-II-Antagonisten („Sartane“): z.B. der Wirkstoff Olmesartan

- Bedeutende unerwünschte Wirkungen nicht bekannt.
- Alternative, wenn ACE-Hemmer nicht vertragen werden.



Arzneimittel bei Bluthochdruck

Kalzium-Antagonisten: z.B. die Wirkstoffe Nifedipin, Felodipin

- Unerwünschte Wirkungen:
 - Kopfschmerzen
 - Schwellungen im Bereich der Fußknöchel
 - Hautausschlag
- Durch eine verbesserte Durchblutung kann es zu einer leichten Gesichtsröte mit Wärmegefühl kommen.

ACE-Hemmer: z.B. die Wirkstoffe Lisinopril, Captopril, Ramipril

- Häufige Nebenwirkung:
 - Trockener Reizhusten



Diuretika

Häufig erfolgt eine Kombination der blutdrucksenkenden Arzneimittel mit Entwässerungs-Medikamenten (= Diuretika): z.B. Furosemid, HCT, Spironolacton.

- Es kommt zu einer verstärkten Wasserausscheidung über die Nieren.
- Gerade zu Therapiebeginn ist der Harndrang verstärkt.
- Daher Tablette morgens einnehmen!

Diuretika

Neben der verstärkten Wasserausscheidung werden auch vermehrt Salze wie Kalium oder Natrium über die Nieren ausgeschieden.

Die Folgen können sein:

- Müdigkeit, Schwächegefühl
- Wadenkrämpfe
- Herzrhythmusstörungen
- Verstopfung

Bei langfristiger Anwendung kann es zur „Austrocknung“ des Körpers kommen, vor allem wenn zu wenig getrunken wird!



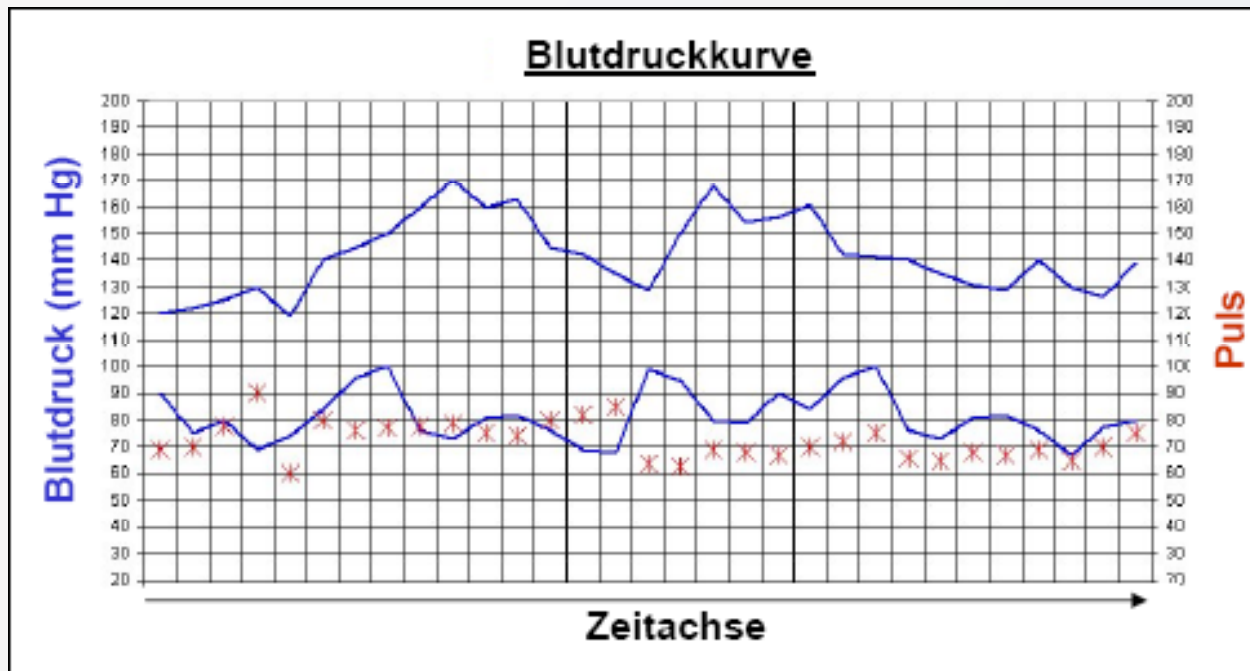
Was können **Sie** selbst tun?

- Befolgen Sie stets die Einnahmehinweise des Arztes!
- Medikament immer mit genügend Flüssigkeit einnehmen, am besten mit einem Glas Wasser.
- Blutdruck regelmäßig messen.
- Normalgewicht anstreben.
- Alkohol in Maßen genießen.
- Speisen am Tisch nicht nachsalzen.
- Obst als Pausensnack bevorzugen.
- Rauchen reduzieren, besser noch ganz aufhören.
- Kleine Spaziergänge machen.
- Lernen zu entspannen.



Notieren Sie regelmäßig Ihre Werte

Blutdruckpass



Wichtig: Schwankungen des Blutdrucks im Tagesverlauf sind normal!

” Einer Frau ihren Herzens-
wunsch ausreden zu wollen
gleichet dem Versuch, den
Niagara-Fall mit bloßen Händen
zu stoppen.“

(Bob Hope 1903-2003)

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

STADApHarm GmbH
Stadastraße 2–18
61118 Bad Vilbel
www.stada.de

