

## **MEDIENINFORMATION**

### **Bluthochdruck – ein stiller Killer**

**Wer sein Auto stets hochtourig fährt, braucht vorzeitig einen neuen Motor. Ähnlich verhält es sich bei den Blutgefäßen: „Wer sie stets mit zu hohem Blutdruck belastet, läuft Gefahr vorzeitig zu sterben“, bringt es der Leiter der Internen Abteilung am LKH Villach, Prim. Dr. Harald Wimmer auf den Punkt. So kann Hypertonie, wie der medizinische Fachausdruck für Bluthochdruck lautet, Schlaganfälle, Herzinfarkte, Herzschwäche oder Nierenversagen verursachen. Aber auch Demenzentwicklungen werden durch Hypertonie begünstigt.**

Doch auch angesichts dieser düsteren Prognosen, vernachlässigen noch viele Österreicher die regelmäßige Messung ihres Blutdrucks. „Statistisch gesehen leidet jeder vierte Österreicher an erhöhtem Blutdruck. Aber nur jeder zweite Hypertoniker weiß, dass sein Blutdruck zu hoch ist“, warnt der Primararzt. Der Grund dafür ist, dass Bluthochdruck symptomarm bis symptomfrei verläuft. Wimmer: „Selbst wenn wir dem stillen Killer frühzeitig auf die Spur kommen, kooperieren die Patienten oftmals nicht. Sie fühlen sich im Alltag nicht eingeschränkt und lehnen Medikamente ab.“ Manche setzen die Medikamente einfach ab, weil Schwindelgefühle oder Übelkeit auftreten. „Diese Symptome treten häufig am Beginn der Behandlung auf weil sich der Körper erst wieder an einen normalen Blutdruck gewöhnen muss. Im weiteren Verlauf achten die behandelnden Ärzte darauf, dass die Therapie nebenwirkungsarm ist“, erklärt Wimmer. Die optimale Therapie ist für jeden Patienten individuell. Viele Hochdruckpatienten brauchen 2, 3 oder mehr Wirkstoffe um den erhöhten Blutdruck zu normalisieren.

Auch kommt der Hochdruck selten allein. Ungünstigerweise findet man in den meisten Fällen noch andere Herzkreislaufisikofaktoren. In vielen wissenschaftlichen Arbeiten zeigte sich, dass 2/3 der Hochdruckpatienten zwei oder mehrere weitere Risikofaktoren haben. Es müssen daher auch alle diese Risikofaktoren gemeinsam behandelt werden. „Ein sogenanntes globales Risikomanagement ist notwendig“, erzählt Wimmer aus der Praxis.

Für einen gesunden Blutdruck kann jeder Einzelne etwas tun: „Ausreichend Bewegung, normales Gewicht und vor allem kochsalzarme Ernährung sind zentrale

Faktoren“, sagt der erfahrene Mediziner. Auch ist es ratsam regelmäßig seinen Blutdruck zu kontrollieren, deshalb gehört auch in jeden Haushalt ein Messgerät.

Beim Messen des Blutdrucks gelten folgende Werte: Der ideale Wert liegt bei 120/80. Von Hochdruck spricht man ab Werten von 140/80. Aber: „Wichtig ist hier zu wissen, dass ein einmal erhöhter Wert, noch keinen Hochdruckkranken macht. Tatsächlich spricht man erst dann von einem Hypertoniker, wenn sieben von 30 Messwerten erhöht sind“, so Wimmer.

Während sich Patienten die allein an Bluthochdruck leiden an einem Richtwert von 140/80 orientieren sollen, gelten für Diabetiker, Patienten mit Niereninsuffizienz sowie Menschen mit Folgeerkrankungen des Hochdrucks ein Zielblutdruckwert von 130/70.

„Besonders bei Patienten die an Diabetes erkrankt sind, ist der richtig eingestellte Blutdruck sehr wichtig. Das Risiko von Herzinfarkten, Schlaganfällen und cardialen Erkrankungen kann massiv reduziert werden“, betont Dr. Christian Potocnik, Oberarzt im LKH Laas.

Doch – wie entsteht eigentlich ein Hochdruck? „Eine wahrscheinlich zentrale Rolle in der Hochdruckentstehung spielt die Funktion der Nieren“, erklärt Primarius Wimmer. Beim Hochdruck sind alle arteriellen Blutgefäße betroffen. Sehr früh kommt es zur Veränderung der Aorta und der großen Arterien im Sinne einer Zunahme der Steifigkeit der arteriellen Blutgefäße. Ist dann die Gefäßwand nicht mehr so elastisch, nimmt das Risiko für Herz- und Nierenerkrankungen, sowie Schlaganfälle zu.

Daher ist Früherkennung entscheidend. Schon im Jugendalter sollte man bei genetischer Belastung ein Auge auf den Blutdruck haben. „Im Allgemeinen ist es aber ab dem 40. Lebensjahr wichtig, seine Werte regelmäßig zu kontrollieren“, rät der Primar.