

Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie)

Was ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck ist eine Erkrankung des Blutgefäßsystems mit dauerhaft erhöhten Blutdruckwerten. Ärzte sprechen in diesem Fall auch von „arterieller Hypertonie“. Bei der Mehrzahl der Betroffenen (ca. 90%) ist keine organische Ursache erkennbar, daher wird oft der Begriff „essentielle“ oder „primäre“ Hypertonie verwendet.

Bei ca. 10% der Betroffenen sind organische Erkrankungen für erhöhte Blutdruckwerte verantwortlich: Verengungen (sog. Stenosen) der Nierenarterien, Überfunktion der Schilddrüse, Tumoren der Nebennieren u.v.m.. Bei Vorliegen dieser Erkrankungen sprechen Ärzte von einer „sekundären“ Hypertonie.

Welche Ursachen hat Bluthochdruck?

Die genauen Ursachen der „essentiellen Hypertonie“ sind nicht genau erforscht. Das Zusammenwirken chemischer Botenstoffe im Körper sowie des autonomen Nervensystems und der Blutgefäße sind an einer oder mehreren Stellen gestört. Als Folge verändern sich die Gegenregulationsmechanismen zur Blutdrucksenkung.

Ab welchen Werten spricht man von einem Bluthochdruck?

Der normale Blutdruck liegt unter 120/80 mmHg. Ab einem Wert von 140/90 mmHg spricht man von einer Hypertonie.

| Kategorie | Systolisch / diastolisch |
|--------------------------|--------------------------|
| Leichte Hypertonie | < 160 / 100 mmHg |
| Mittelschwere Hypertonie | < 180 / 110 mmHg |
| Schwere Hypertonie | > 180 / 110 mmHg |

Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass die Diagnose „Bluthochdruck“ erst gestellt werden darf, wenn bei mindestens 3 Messungen an zwei verschiedenen Tagen Blutdruckwerte > 140/90 mmHg gemessen werden. Die Messung sollte in sitzender oder liegender Position erfolgen. Zuvor sollte eine Ruhezeit von 3-5 Minuten eingehalten werden. Der verwendete Arm muss in Herzhöhe gelagert werden, die Manschette muss die richtige Größe besitzen.

In aller Regel wird ergänzend noch eine 24-Stunden-Blutdruckmessung erfolgen.

Erst aus dem Ergebnis aller gemessenen Werte wird die Diagnose „Bluthochdruck“ gestellt und die Entscheidung über eine medikamentöse Behandlung gefällt.

Was können Patienten gegen Bluthochdruck unternehmen?

Entscheidend ist ein gesunder Lebensstil. Dazu gehören

- Gewichtsnormalisierung
- regelmäßige körperliche Aktivität (mind. 3 x 30 min pro Woche)
- gesunde Ernährung
- Verzicht auf Nikotin
- mäßiger Alkoholkonsum
- wenig Kochsalz

Nicht alle Maßnahmen müssen innerhalb kurzer Zeit umgesetzt werden. Im Laufe der Zeit kann es gelingen, die Blutdruckwerte durch eine Änderung des Lebensstils deutlich zu senken.

Wann muss man Medikamente gegen Bluthochdruck einnehmen?

Das hängt vom Gesamtrisikoprofil des Betroffenen ab. Neben dem Blutdruck müssen auch andere Faktoren für Herz-Kreislaufkrankungen berücksichtigt werden wie z.B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin), Erkrankungen anderer Organe (v.a. Herz, Nieren, Gehirn) sowie eine familiäre Vorbelastung mit Bluthochdruck. Je mehr Risikofaktoren zusammen kommen, desto wichtiger ist eine optimale Blutdruckeinstellung.

Im Allgemeinen gilt: wenn bei leichter oder mittelschwerer arterieller Hypertonie 3 Monate nach Umstellung des Lebensstils keine Normalisierung der Blutdruckwerte erreicht worden ist, ist eine medikamentöse Behandlung erforderlich. Bei schwerer Hypertonie ist ein sofortiger Behandlungsbeginn mit Medikamenten notwendig.

Wichtig: durch Medikamente wird der Bluthochdruck nicht geheilt. Das bedeutet, dass der Blutdruck nach Weglassen der Medikamente wieder ansteigen wird. In der Regel müssen Betroffene für den Rest ihres Lebens Medikamente gegen erhöhten Blutdruck einnehmen. Nur auf diese Weise können Spätfolgen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle wirksam verhindert werden. Deshalb dürfen Blutdruckmedikamente nicht ohne vorherige Rücksprache mit dem behandelnden Arzt abgesetzt werden, denn dadurch kann der Blutdruck unkontrolliert gefährlich ansteigen.

Warum müssen Betroffene oft mehrere Tabletten gegen Bluthochdruck einnehmen?

Zwei Drittel aller Patienten mit Bluthochdruck benötigen mindestens zwei Wirkstoffe zur effektiven Blutdrucksenkung. Da die Blutdruck-Regulation durch unterschiedliche Mechanismen des Körpers gesteuert wird, ist eine Kombinationsbehandlung durch die unterschiedliche Regelsysteme im Körper beeinflusst werden, meist wirksamer und nebenwirkungsärmer als die Therapie mit nur einem Wirkstoff in maximaler Dosierung.

Eine Vielzahl von Präparaten steht dem Arzt zur Behandlung zur Verfügung. Da jeder Körper anders auf eine Blutdruckbehandlung reagiert, ist die individuelle Auswahl für den Patienten unter Berücksichtigung eventueller Begleiterkrankungen von großer Bedeutung. Manchmal dauert es einige Wochen, bis der Bluthochdruck durch die Medikamente sinkt. Daher ist meist der Beginn mit einer niedrigen Dosis eines Blutdrucksenkers erforderlich, um unerwünschte Nebenwirkungen eines Medikamentes zu reduzieren. Nach einiger Zeit wird der Arzt in Abhängigkeit von der erzielten Blutdrucksenkung die Dosis steigern, eine Kombinationsbehandlung mit einem anderen Präparat beginnen oder eine andere Kombinationstherapie verordnen, bis der Blutdruck Normalwerte erreicht hat.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Jede Therapie mit einem Medikament kann Nebenwirkungen verursachen, das gilt auch für Blutdrucksenker. Die Häufigkeit des Auftretens von Nebenwirkungen ist sehr unterschiedlich und von der Art des verwendeten Medikamentes abhängig.

Häufige Nebenwirkungen aller blutdrucksenkenden Medikamente:

- Schwindel, Benommenheit
- Allergien, Hautreaktionen
- Übelkeit, Verstopfung, Durchfall

ACE-Hemmer

- Trockener Reizhusten
- Hautschwellung (sog. Angioödem)
- erhöhter Kaliumspiegel im Blut

AT1-Antagonist

- Husten (selten)
- Angioödem
- erhöhter Kaliumspiegel im Blut

Kalziumantagonisten

- Hautrötung mit Wärmegefühl (sog. Flush)
- Kopfschmerzen
- Schwellung der Unterschenkel und Knöchel

Betablocker

- Verlangsamung des Pulses
- Verengung der Bronchien
- Müdigkeit, Schlafstörungen
- Sexuelle Funktions- oder Potenzstörungen
- Kalte Hände und Füße

Thiazid-Diuretika

- Abfall des Natrium- und Kaliumspiegels im Blut
- Anstieg des Harnsäurespiegels im Blut, Gicht
- Verschlechterung des Zuckerstoffwechsels
- Durst

Weitere Informationen unter www.hochdruckliga.de