

## Definition

Bluthochdruck bedeutet, dass bei mindestens 3 Blutdruckmessungen an 2 verschiedenen Tagen der Blutdruck 140/90 mg Hg und darüber liegt. Der erste (systolische) Wert entspricht dem Druck, mit dem das Herz das Blut in das Gefäßsystem pumpt; der zweite (diastolische) gibt den Blutdruck in der Erschlaffungsphase des Herzens wieder. Blutdruckmessungen sollen unter Ruhebedingungen nach 2-3 Minuten im Sitzen erfolgen.

## Häufigkeit, Symptome, Ursachen

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit, deren Häufigkeit bei Männern wie Frauen mit steigendem Lebensalter zunimmt und jenseits des 65. Lebensjahres bei über 30% liegt. Insgesamt sind in den westlichen Industrieländern bis zu 25% der Erwachsenen Hypertoniker. Bei älteren Menschen führt die Steifigkeit der großen Blutgefäße (Aorten) oft zu einem erhöhten systolischen Blutdruck bei gleichzeitig normalem diastolischen Druck. Der Bluthochdruck ist vor allem deshalb gefährlich, weil er anfänglich meist keine Beschwerden macht und unerkannt bleibt. Gelegentlich treten Kopfschmerzen, Schwindel, Leistungsschwäche und Gereiztheit auf. Oft wird der Bluthochdruck erst anhand seiner Folgen mit teils schweren Symptomen entdeckt. Aufgrund der dauerhaften Druckbelastung der Gefäße kommt es zu „Endorganschäden“:

## Bluthochdruck <10>

### Hypertonie

Am Herzen zur Verdickung der Herzwand (Linksherzhypertrophie), zur Schädigung der Herzkranzgefäße (Koronarinsuffizienz) und schließlich zum Herzinfarkt und zur Herzschwäche. An den Nieren zur erhöhten Eiweißausscheidung (Mikroalbuminurie und Proteinurie) und schließlich zum dialysepflichtigen Nierenversagen. Am Gehirn zum Gedächtnisverlust, zur Demenz und zum akuten Schlaganfall. An den Augen zu Sehstörungen und Blutungen. In über 90 % der Fälle liegt eine primäre Hypertonie vor, zu der unterschiedliche Faktoren beitragen. Sie kann durch

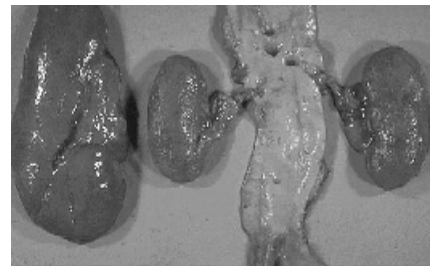


Abb.: Terminale Niereninsuffizienz bei beidseitigen Schrumpfnieren

äußere Risikofaktoren und erbliche Anlagen bedingt sein (90 - 95 %), Übergewicht (30 %), Bewegungsmangel, kochsalzreiche Ernährung, Alkoholgenuss (15 %) und Dauerstress.

Die sekundären Hypertonieformen sind seltener und können teilweise durch operative Maßnahmen behoben werden. Am häufigsten finden sich hier Erkrankungen der Nieren (5 %), Innersekretorische Erkrankungen der Nebenniere und hormonale Störungen (0,5 %), Aortenisthmusstenose (0,01 %), Medikamente wie Pille, Cortison, entzündliche Substanzen u.a. (1 %).

## Diagnostik

Die Blutdruckmessung ist der Grundpfeiler für die Diagnose. Sie erfolgt in Form der Praxismessung durch den Arzt, der „Selbstmessung“ unter häuslichen Bedingungen, der „ambulanten 24h-Blutdruckmessung“ sowie während ergometrischer Leistungen. Weiterhin erfolgen Blut- und Urinuntersuchungen, EKG, Herzultraschall, augenärztliche Untersuchung und spezielle Ultraschall- und Röntgenuntersuchungen der Nieren. Ergänzend sind Hormonuntersuchungen in Blut und Urin erforderlich.

## Therapie und Vorbeugung

An erster Stelle stehen nicht-medikamentöse Allgemeinmaßnahmen, die eine Umstellung der Lebensgewohnheiten bedeuten:

Gewichtsreduzierung, Kochsalzbeschränkung (6 g pro Tag), Alkoholbeschränkung (weniger als 30 g pro Tag), regelmäßige körperliche Aktivität in Form eines Ausdauertrainings, Nikotinvermeidung und schließlich die Behandlung von Fettstoffwechselstörungen und einer Zuckerkrankheit. Wird damit keine Blutdrucknormalisierung erreicht, sind Medikamente erforderlich. Sonderformen des Bluthochdrucks aufgrund von Erkrankungen der Nieren, Nebennieren oder der Hauptschlagader sind durch operative Maßnahmen oft heilbar, so dass auf Medikamente verzichtet werden kann.

## Das Herz pumpt Blut je nach Belastung in die Gefäße

