# STILLE GEFAHR 

 Bluthoch-Die Zahlen sind erschreckend - Experten vermuten, dass rund jeder vierte Österreicher, jede vierte Österreicherin an arteriellem Bluthochdruck, an arterieller Hypertonie, leidet. Bei den über 60-Jährigen geht man sogar davon aus, dass jeder Zweite betroffen ist. Während in frühen Jahren Männer eher betroffen sind als Frauen, gleichen sich die Prozentzahlen im Alter aus Grund dafür: In der Menopause lässt der "Gefäßschutz", der durch weibliche Hormone gewährleistet wird, durch deren Rückgang nach. So leiden hierzulande rund 28 Prozent der Männer und rund 26 Prozent der Frauen an arterieller Hypertonie. Hierbei ist dringender Handlungsbedarf geboten, denn Bluthochdruck ist oftmals mitverantwortlich für Erkrankungen das Herz-Kreislauf-System betreffend. So führt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 200913 Prozent aller Todesfälle weltweit auf Bluthochdruck zurück. Die große Gefahr: Oft bleibt Bluthochdruck über Jahre symptomlos und somit unbehandelt. Wir haben die wichtigsten Fakten zur stillen Bedrohung.

## Unter Druck

Über die Arterien wird der Organismus mit sauerstoff- und nährstoffreichem $\rightarrow$

 jeder Vierte an Bluthochdruck - jenseits der 60 Jahre sogar jeder Zweite. Krankhafter Bluthochdruck ist für mehr als zwei Drittel aller Schlaganfälle und mehr als die Hälfte aller Herzinfarkte verantwortlich. Die regelmäßige Kontrolle kann Leben retten. Hier die Fakten.

## DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

## HYPERTONIE-WASIST DAS?

Liegen die Werte wiederholt bei $140 / 90 \mathrm{mmHg}$ oder sogar darüber, spricht man von Bluthochdruck - arterieller Hypertonie.

## TODESURSACHE BLUTHOCHDRUCK

Statistiken zeigen: Etwa zwei Drittel aller Schlaganfälle und die Hälfte aller Herzinfarkte lassen sich auf arterielle Hypertonie zurückführen oder wurden durch diese begünstigt.

## OPTIMALE WERTE:

Der optimale durchschnittliche Blutdruck eines erwachsenen Menschen liegt bei $120 / 80 \mathrm{mmHg}$. Dabei werden Werte bis $135 / 85 \mathrm{mmHg}$ als normal betrachtet.

## BEHANDLUNG: JA ODER NEIN?

Ob die Hypertonie einer Behandlung bedarf oder nicht, hängt nicht nur vom Druck ab, sondern vom Gesamtrisiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Dieses Risiko wird durch begleitende Krankheiten wie beispielsweise durch chronische Niereninsuffizienz, Fettleibigkeit oder Typ-2-Diabetes erhöht.

## AKTUELL\#fakten

## Dr. N. Kamaleyan-Schmied

## Krankheit mit vielen Ursachen

## Volkskrankheit Bluthochdruck: Warum

 sind so viele Menschen betroffen? DR. KAMALEYAN-SCHMIED: Es gibt viele Ursachen. Ein wesentlicher Aspekt ist, dass die Leute immer älter werden und die Elastizität der Gefäße im Alter abnimmt - der Gefäß widerstand steigt und dadurch auch der Blutdruck. Weiters bewegen sich die Menschen immer weniger, leiden an Stress, werden dicker und haben einen höheren Body-MassIndex (BMI). Die Folge: Das Herz muss mehr Leistung erbringen, der Druck in den Gefäßen steigt. Ursachen, die in unserer Wohlstandsgesellschaft immer häufiger auftreten.
## Was macht die Krankheit so gefährlich?

DR.KAMALEYAN-SCHMIED: Vergleichbar mit dem "Schaf im Wolfspelz" ist Bluthochdruck eine stille Gefahr - oft ganz ohne Symptome. Meist kommen Betroffene erst zum Arzt, wenn bereits Folgeerkrankungen aufgetreten sind und es für eine Lifestyle-Intervention bereits zu spät ist. Bluthochdruck ist ein multifaktorielles Geschehen, das überall Beschwerden macht, da das gesamte Gefäßsystem betroffen ist-die Mosaiktheorie besagt, dass viele kleine Teile zusammen das Bild der Hypertonie ergeben und jeder kleine Teil zu einem anderen Schaden führt. Die gefürchtetsten Erkrankungen, die begünstigt werden, sind Herz-KreislaufErkrankungen, ausgelöst durch arteriosklerotische Veränderungen, die in weiterer Folge zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen können. Auch können Nierenschäden und Augenschäden auftreten.

## Kann man effektiv vorbeugen?

DR. KAMALEYAN-SCHMIED: Oft können Lifestyle-Veränderungen die Krankheit abwenden, so dass keine medikamentöse Therapie notwendig ist. Generell gilt: Ursachen, die man kennt, die zu Bluthochdruck führen, zu reduzieren.

## Wann sollte man zum Arzt?

DR. KAMALEYAN-SCHMIED: Regelmäßig.
Im Rahmen der Gesundenuntersuchung wird der Gesundheitsstatus ermittelt und unter anderem der Blutdruck gemessen Kopfschmerzen mit Druckgefühl, Schwindel, Nasenbluten, Nervosität bis hin zu Angstattacken und gerötete Ohren sind oftmals erste Anzeichen für Bluthochdruck ein Arztbesuch zur Abklärung wäre ratsam.

DR. NAGHME
KAMALEYAN-SCHMIED Arztin für Allgemeinmedizin


> OFT UNERKANNT Bluthochdruck ist eine stille Gefahr, die oft über Jahre unerkannt bleibt. Die Folge: Schädigungen der Gefäße, die zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen. Wie Sie rechtzeitig gegensteuern, lesen Sie hier!

Blut versorgt, während über die Venen das sauerstoffarme Blut zurück zum Herzen fließt, das die Zentrale unseres Herz-Kreislauf-Systems bildet. Damit das Blut auch die entlegensten Winkel unseres Körpers erreicht, muss im Kreislauf, in den Gefäßen, ein bestimmter Druck herrschen - der Blutdruck. Der Druck, der während der Kontraktion des Herzens in den Gefäßen herrscht, wird als „systolischer Druck" bezeichnet, der während der Entspannungsphase als „diastolischer Druck". So erreicht der Druck bei der Systole sein Maximum und im Zuge der Diastole sein Minimum. Im Mittel sollte der optimale Blutdruck beim Erwachsenen bei $120 / 80 \mathrm{mmHg}$ (Anm.: Millimeter Quecksilbersäule) liegen. Dabei bildet der Druck in den Gefäßen keine konstante Größe, sondern kann abhängig von der körperlichen Belastung variieren.

## Bluthochdruck - aber wieso?

Bluthochdruck, im medizinischen Fachjargon als arterielle Hypertonie bezeichnet, ist ein zu hoher Druck im Gefäßsystem. Ein situationsbedingter Anstieg des Blutdrucks ist normal, denn bei körperlicher Aktivität steigt der Sauerstoff- und Nährstoffbedarf der Muskeln und paral-

## 7) Das sind die

 Risikofaktoren

Mitverantwortlich sind zu dem die familiäre Neigung sowie das Alter (Männer über 55, Frauen über 65 Jahre).
lel dazu der Blutdruck. Wird aber ein gemessener Wert von $140 / 90 \mathrm{mmHg}$ dauerhaft erreicht oder sogar überschritten, sprechen Ärzte von Bluthochdruck. Die genaue Entstehung von Bluthochdruck ist noch nicht zur Gänze geklärt. Fest steht aber, dass einige Risikofaktoren die Entstehung begünstigen (s. Kasten oben).

## Jeder VIERTE Österreicher betroffen

JEDER VIERTE ÖSTERREICHER LEIDET AN HYPERTONIE - FRAUEN UND MÄNNER GLEICHERMASSEN. IM HÖHEREN ALTER HAT SOGAR JEDER ZWEITE MIT BLUTHOCHDRUCK ZU KÄMPFEN.

Auch darüber, dass grundsätzlich zwei Formen von Hypertonie unterschieden werden, sind sich Mediziner einig (s. Kasten rechts). Bleibt der Bluthochdruck über lange Zeit unbehandelt, kann es zu schwerwiegenden Folgekrankheiten kommen. Denn krankhafter Bluthochdruck schädigt auf Dauer das Herz-Kreis-lauf-System, innere Organe, die Augen und kann in weiterer Folge zu Schlaganfällen und Herzinfarkten führen, die oftmals tödlich verlaufen. Durch rechtzeitige Diagnose und Therapie können diese Folgeschäden vermieden werden.

## Die Gefahr frühzeitig erkennen

Dem vorausgesetzt ist eine möglichst frühzeitige Erkennung, die sich oft als schwierig erweist. Denn meist wird der Bluthochdruck im Zuge einer Routineuntersuchung festgestellt. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Symptome vom Patienten nicht als besorgniserregend betrachtet werden. So kommt es beispielsweise zu Schwindelgefühl, morgendlichem Kopfschmerz, Übelkeit, Nasenbluten, Müdigkeit, Nervosität, Ein- und Durchschlafstörungen, Ohrensausen, Beschwerden beim Atmen, zu einem geröteten Gesicht und Sehstörungen. Treten diese Symptome wiederkehrend auf, ist der Weg zum Arzt ratsam. Die Diagnose wird nach mehreren Messungen zu verschiedenen Zeitpunkten gestellt - eine sogenannte „Langzeitmessung" ist sinnvoll.

## Richtig gegensteuern

Im Zuge der Therapie (alle Möglichkeiten ab S. 18) ist es wichtig, zwischen primärer und sekundärer Hypertonie zu unterscheiden. In den meisten Fällen erfolgt nach der Diagnose eine medikamentöse Einstellung, die gut vertragen wird und den Blutdruck langfristig reguliert. Die gute Nachricht: Auch durch einfache Lebensstiländerungen lässt sich der Blutdruck senken (Vorbeugung ab S. 14) - sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt. In Sachen Blutdruck gilt: Vorsorgen ist besser als heilen. Nehmen Sie daher erste Anzeichen keinesfalls auf die leichte Schulter!

PATRICK SCHUSTER


## $\Leftrightarrow$ PRIMÄRE HYPERTONIE

Von primärer Hypertonie spricht man, wenn Bluthochdruck auftritt, der nicht ein Symptom oder eine Folge einer Erkrankung ist. Der Bluthochdruck stellt in diesem Fall die Erkrankung dar. Diese Form der Hypertonie entsteht zudem meist ohne erkennbare Ursachen. Mit ca. 90 Prozent stellt sie den überwiegenden Anteil aller Hyperto-nie-Fälle bei Erwachsenen dar. Bei Kindern ist genau das Gegenteil der Fall. Meist sind die Ursachen der primären Hypertonie, die auch als essenzielle Hypertonie bezeichnet wird, eine Kombination aus zu hohem Salzkonsum, Bewegungsmangel, hohem Alkoholkonsum, Rauchen und Übergewicht. Oft kommt es bei Frauen nach den Wechseljahren zu Bluthochdruck.

## SEKUNDÄRE HYPERTONIE

Bei der sekundären Hypertonie handelt es sich im Gegenteil zur primären Form um keine Erkrankung, sondern um eine Begleiterscheinung einer anderen Grundkrankheit - beispielsweise: chronisches Nierenleiden, Stoffwechselstörungen oder Gefäßkrankheiten. Auch viele hormonell bedingte Krankheitsbilder können Bluthochdruck als Symptom mit sich bringen und auch die durch Medikamente ausgelöste Hypertonie zählt zu dieser Form. Außerdem wird diese Form des Bluthochdrucks von nachweisbaren Faktoren ausgelöst. Die sekundäre Hypertonie stellt mit ca. 10 Prozent den kleineren Teil der Fälle bei Erwachsenen dar - bei Kindern ist es die häufigste Form von Bluthochdruck.

