

Visualisierte Patientenaufklärung Bluthochdruck



Ein Service der AbZ-Pharma

Qualität aus Deutschland.
Preiswerte Arzneimittel.

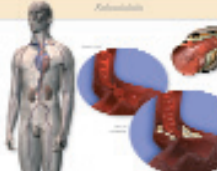


Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit. Das Tückische am Bluthochdruck ist, dass er lange Zeit keine Beschwerden verursacht, daher wird die Erkrankung meist erst spät entdeckt. Doch unbehandelt ist er mitverantwortlich für Schädigungen der Nieren, des Gehirns, der Gefäße und des Herzens.

Doch zum Glück stehen Ihnen heute eine Reihe von Optionen in der erfolgreichen Behandlung zur Verfügung. Nicht zuletzt haben Sie die Möglichkeit, mit kleinen Änderungen in Ihrem Alltag dem Fortschritt der Erkrankung entgegen zu wirken. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Erkrankung zu verstehen und aktiv damit zu leben. Starten Sie jetzt!

Ihre AbZ-Pharma GmbH



		Warum habe ich nie etwas bemerkt? Kapitel 1	4
		Wie kann mir diese Broschüre helfen? Kapitel 2	5
		Wie kommt es zum Bluthochdruck? Übergewicht Hoher Salzkonsum Stress Kapitel 3	7
		Wie wird der Bluthochdruck festgestellt? Welche Folgen hat die Erkrankung? Was kann ich selber tun, um den Bluthochdruck zu senken? Reduktion von Übergewicht Mehr Bewegung Kapitel 4	11
		Wie behandelt mein Arzt den Bluthochdruck? Wie wird die Therapie kontrolliert? Kapitel 5	18
		Schautafeln Wo finde ich Rat? – Adressen Kapitel 6	24

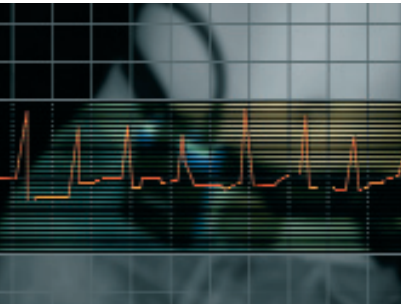


Warum habe ich nie etwas bemerkt?

Sie können über Jahre mit einem erhöhten Blutdruck (Hypertonie) leben, ohne Anzeichen dafür zu bemerken. Denn Bluthochdruck tut nicht weh, das heißt, er weist erst einmal keinerlei spezifische Symptome auf. Aber genau diese Tatsache macht die Erkrankung so gefährlich. Manche Betroffene leiden gelegentlich unter Kopfschmerzen oder Schwindel, aber sie wissen nicht, dass ein hoher Blutdruck dahintersteckt.

Erst wenn die Hypertonie bereits Organe geschädigt hat, treten entsprechende Symptome auf. Deshalb ist es so wichtig, jeden erhöhten Wert, z.B. bei Routineuntersuchungen, ernst zu nehmen.

Denn: Wird der Bluthochdruck nicht rechtzeitig entdeckt, macht er erst durch die Folgeschäden auf sich aufmerksam.



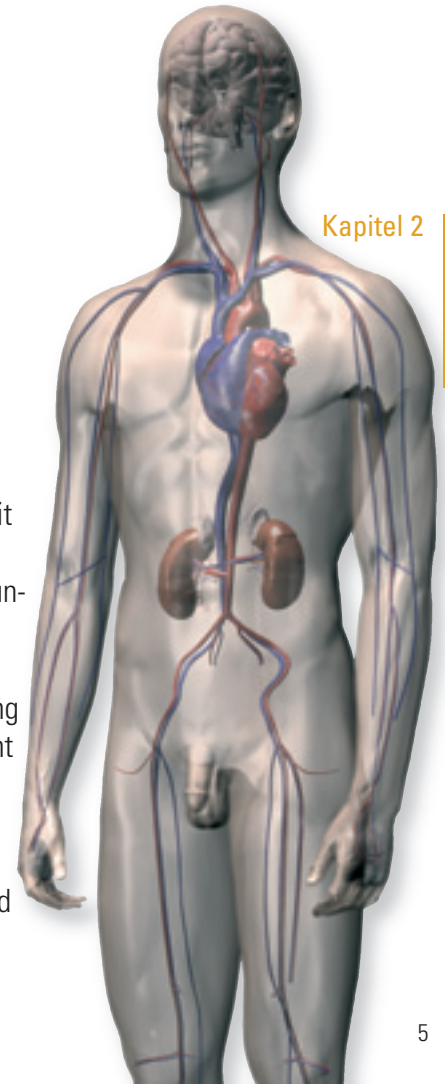
Wie kann mir diese Broschüre helfen?

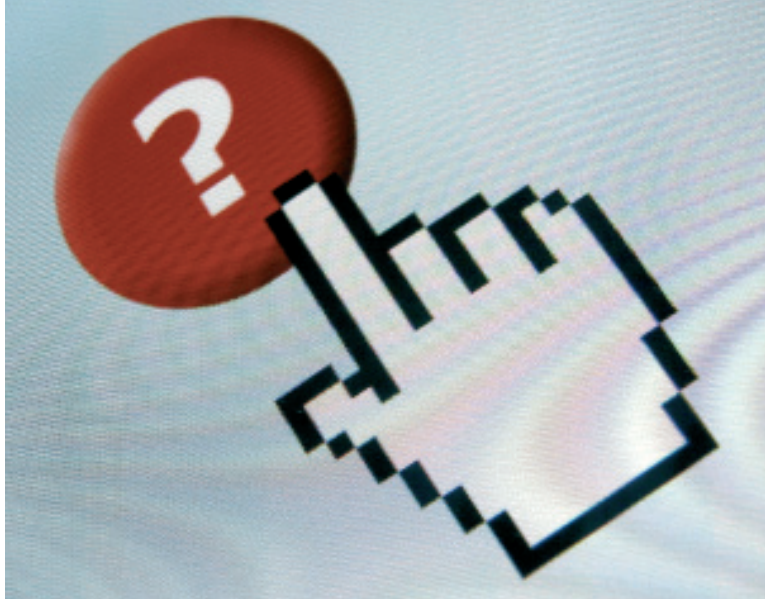
Bluthochdruck ist eine tückische Erkrankung – gerade, weil er häufig so lange unentdeckt bleibt. Ohne Behandlung aber richtet er gravierende Schäden an Herz und Gefäßen an. Zu den wichtigsten Risiken der Hypertonie zählen Schlaganfall und Herzinfarkt. Doch solche Folgen sind nicht unausweichlich, denn es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, einen erhöhten Blutdruck effektiv zu behandeln.

Dazu gehören sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen.

Vor allem bei Letzteren ist Ihre Mitarbeit gefragt, denn schon kleine Änderungen des Lebensstils können große Auswirkungen auf den Blutdruck haben.

Ganz wichtig ist, dass Sie die Erkrankung ernst nehmen, auch wenn sie Ihnen nicht wehtut! Je höher der Blutdruck, desto höher das Gesundheitsrisiko. Voraussetzung für eine effektive Behandlung ist aber, dass Sie gut informiert sind und aktiv bei der Behandlung mitwirken.





Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, die Krankheit besser zu verstehen. Sie beschreibt Ihnen Ursachen und Folgen des Bluthochdrucks, erklärt die medikamentösen Behandlungsmethoden und zeigt Ihnen, was Sie selber unternehmen können, um Ihren Blutdruck zu senken.

Ohne Ihren Arzt geht es aber nicht, nutzen Sie die Broschüre, um ihm gezielt Fragen zu stellen oder nachzuhaken, wenn Ihnen etwas unklar ist.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

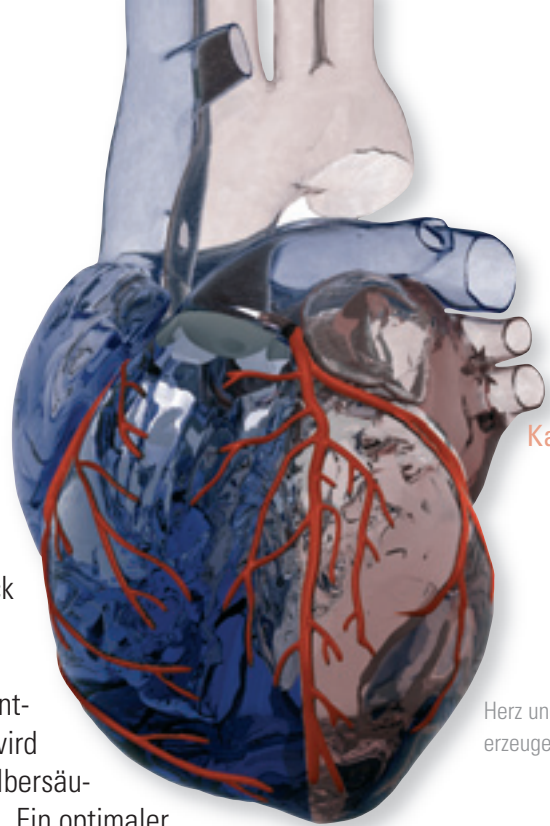
Wie kommt es zum Bluthochdruck?

Das Herz ist der Motor des menschlichen Kreislaufs, pro Minute pumpt es circa 5-6 Liter Blut durch die Gefäße. Auf diese Weise werden Sauerstoff und lebenswichtige Nährstoffe in die abgelegensten Winkel unseres Körpers transportiert. Dafür ist ein gewisser Druck in den Gefäßen nötig, der Blutdruck. Er wird durch die Pumpkraft des Herzens und dem natürlichen Widerstand in den Gefäßen erzeugt.

Immer dann, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien pumpt, entsteht der größte Druck, gekennzeichnet durch die hohe Zahl auf dem Messgerät.

Sie wird systolischer Wert genannt. Entspannt sich das Herz wieder, sinkt der Druck auf das niedrigste Niveau. Der untere – diastolische – Wert entsteht. Der Blutdruck wird in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben. Ein optimaler Blutdruck liegt bei einem Wert um 120/80mmHg.

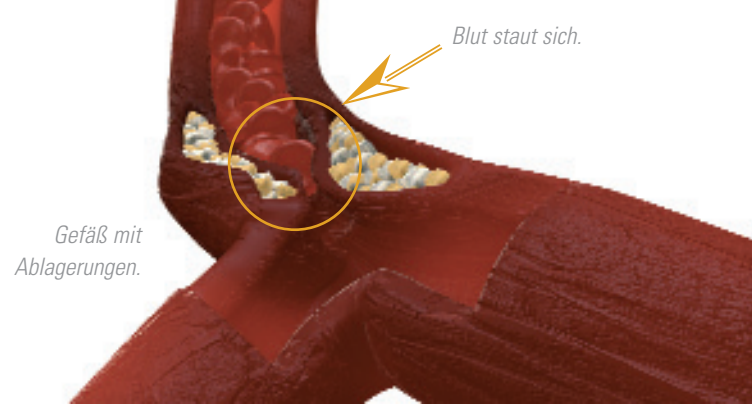
Definitionsgemäß besteht Bluthochdruck, wenn der Druck in den Arterien regelmäßig



Kapitel 3

Herz und Gefäße
erzeugen Blutdruck.

Kapitel 3



oder dauerhaft auf einen systolischen Wert von über 140mmHg und einen diastolischen Wert über 90mmHg gesteigert ist. In Deutschland leidet jeder fünfte Mensch über 40 Jahren an Hypertonie.

Dabei werden zwei Formen von Hypertonie unterschieden, die primäre und die sekundäre Hypertonie.

Der sekundäre Bluthochdruck ist die Folge einer Organerkrankung wie z.B. Nierenleiden, angeborene Gefäßverengung oder hormonelle Störungen. Diese Krankheitsbilder sind relativ selten und sollten zunächst

durch die Behandlung der eigentlichen Erkrankung therapiert werden. Im Fall der sekundären Hypertonie ist die Ursache also bekannt.

Liegen keine direkt fassbaren Ursachen für einen krankhaften Bluthochdruck vor, so spricht man von der primären oder auch essentiellen Hypertonie. Diese Form ist mit ca. 90 bis 95 % aller Fälle die deutlich häufigere. Hier spielen einerseits genetische Veranlagungen und das natürliche Altern der Gefäße eine Rolle. Zum anderen gibt es aber eine Reihe von Risikofaktoren, die den Bluthochdruck begünstigen.



Übergewicht

Übergewicht zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck. So sind auch etwa 80 % aller Hypertoniker übergewichtig.

Wie Sie mit Ihrem Gewicht liegen, ermitteln Sie am besten mit dem so genannten Body-Mass-Index (BMI). Er errechnet sich nach der Formel:

$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$

Ein Beispiel: Sie sind 1,70m groß und wiegen 75kg.

$\text{BMI} = 75 / (1,7 \times 1,7) = 75 / 2,89 = 25,95$

Kapitel 3

Der „wünschenswerte“ BMI hängt vom Alter ab. Die Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen

Alter (in Jahren)	BMI		BMI
19-24	19 - 24	Untergewicht	< 20
25-34	20 - 25	Normalgewicht	20 - 24,9
35-44	21 - 26	Übergewicht	25 - 29,9
45-54	22 - 27	Starkes Übergewicht, Fettsucht, (Adipositas)	30 - 39,9
55-64	23 - 28	Krankhaftes Übergewicht, extreme Fettsucht	> 40
> 64	24 - 29		

Kapitel 3



Hoher Salzkonsum

Salz ist lebenswichtig, doch wir essen etwa 3-5 mal so viel als nötig wäre. In vielen Fällen scheidet der Körper überflüssiges Salz einfach über den Urin wieder aus. Doch bei manchen Menschen funktioniert dieses Prinzip nicht, die Gründe hierfür sind noch nicht genau geklärt. Der daraus resultierende Salzüberschuss begünstigt über verschiedene Mechanismen die Entstehung von Bluthochdruck.

Stress



Unter Stress werden bestimmte Hormone im Körper ausgeschüttet (z.B. Adrenalin), die dazu führen, dass Blutgefäße enger werden. Damit steigt der Druck in ihnen an.

Weitere Risikofaktoren für Bluthochdruck sind:

- Bewegungsmangel
- Übermäßiger Alkoholguss
- Rauchen
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen

In vielen Fällen führt ein Zusammenspiel der einzelnen Risikofaktoren zum Bluthochdruck.

*Blutdruckmessung –
einfach und schmerzlos.*



Wie wird der Bluthochdruck festgestellt?

Eine Blutdruckmessung ist eine einfache und schmerzlose Untersuchung. In der Regel wird ein erhöhter Druck beim Arzt festgestellt. Die Messung erfolgt im Sitzen nach einer fünfminütigen Ruhephase. Allerdings unterliegt schon der normale Blutdruck großen Schwankungen, z. B. in Abhängigkeit von der Tageszeit, von Aufregungen oder körperlichen Aktivitäten. Die Diagnose „Bluthochdruck“ wird daher nicht nach einer einmaligen Messung gestellt. Hat der Arzt an verschiedenen Tagen erhöhte Werte fest-

gestellt, wird er in der Regel eine ambulante Langzeitmessung durchführen. Dafür bekommen Sie eine Manschette angelegt, die mit einem kleinen Gerät verbunden ist, das Ihre Blutdruckwerte in bestimmten Abständen über 24 Stunden aufzeichnet. So lässt sich am besten nachweisen, ob ein dauerhaft erhöhter Blutdruck vorliegt.

Kapitel 4



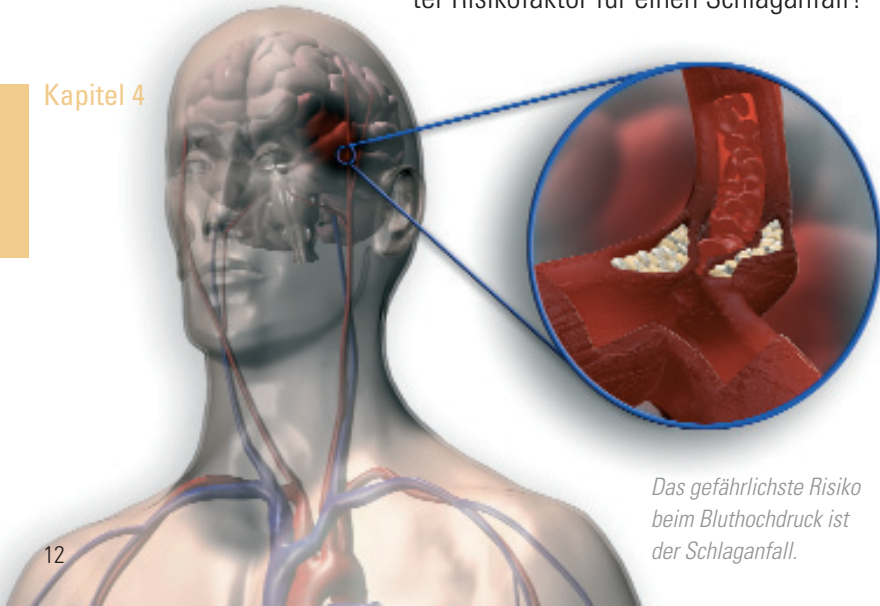
Welche Folgen hat die Erkrankung?

Bei jedem Menschen dehnen sich die Gefäßwände durch den Druck des Blutes aus. Ist dieser aber dauerhaft zu hoch, verlieren die Wände ihre Elastizität. Das begünstigt Ablagerungen von Fett und Kalk, die Gefäße werden enger. Ist das Gehirn betroffen, besteht die Gefahr des Schlaganfalls. Der unbehandelte Bluthochdruck gilt als wichtigster Risikofaktor für einen Schlaganfall!

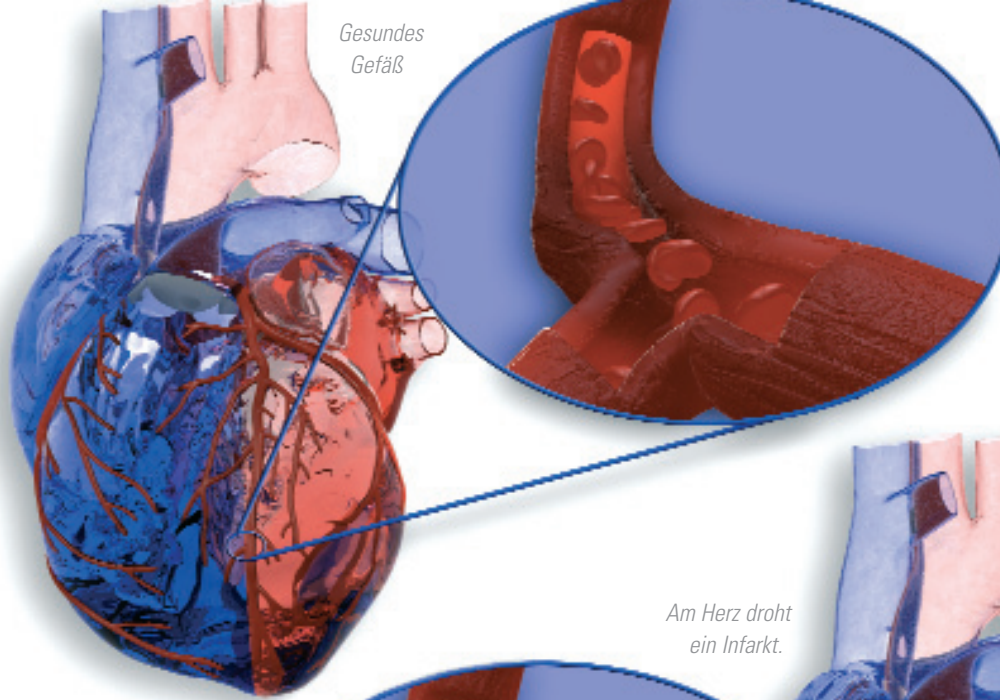
Hat die Hypertonie Gefäße angegriffen, die das Herz mit Blut versorgen (Herzkranzgefäße), droht ein Infarkt.

Auch an Nierengefäßen richtet die Hypertonie häufig Schaden an, die Arbeit der Nieren wird dadurch beeinträchtigt, im schlimmsten Fall kommt es zum Nierenversagen. Verengte Gefäße in der Muskulatur führen zu Schmerzen. Ein Beispiel ist die Schaufensterkrankheit, bei der die Durchblutungsstörungen in den Beinen schon nach kurzen Gehstrecken Schmerzen auslösen. Am Auge attackiert der Hochdruck Gefäße der Netzhaut bis hin zur Erblindung.

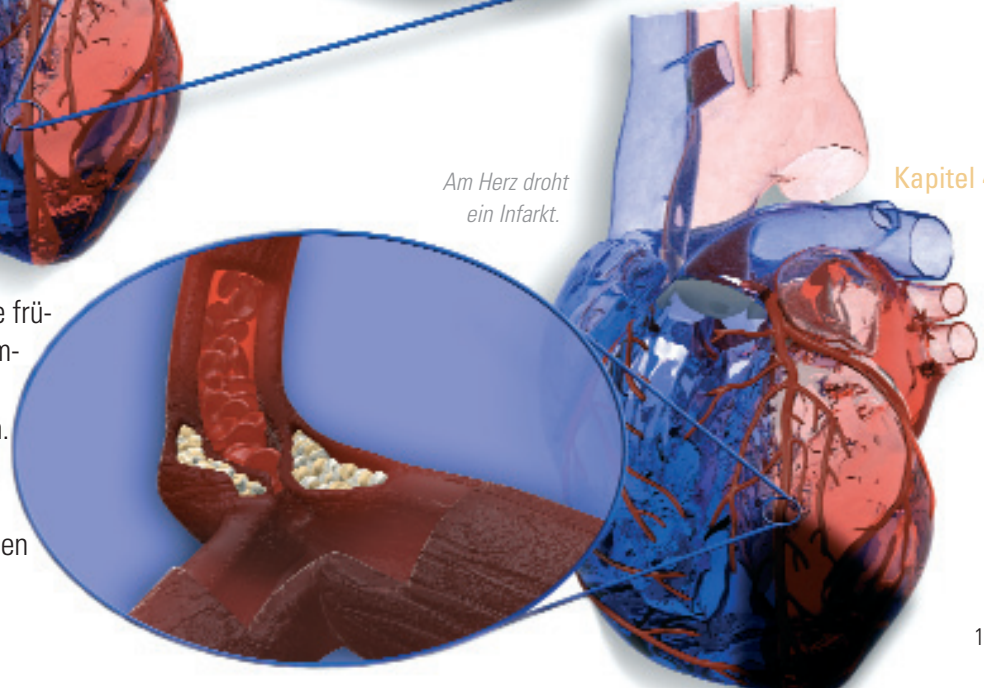
Auch das Herz selber leidet. Unter der permanenten Druckbelastung verdickt sich der Herzmuskel. Dadurch verschlechtert sich die Funktion, und auf lange Sicht droht eine Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz). All diese Veränderungen passieren nicht plötzlich, son-



Das gefährlichste Risiko beim Bluthochdruck ist der Schlaganfall.



*Gesundes
Gefäß*



*Am Herz droht
ein Infarkt.*

Kapitel 4

dern entwickeln sich über lange Zeit. Je früher der Bluthochdruck entdeckt wird, umso größer sind die Chancen, die Folgeschäden zu verhindern oder aufzuhalten. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie die Hypertonie ernst nehmen und gemeinsam mit Ihrem Arzt alles daransetzen, den hohen Druck zu senken.



Ballaststoff- und vitaminreiche, fettarme Ernährung.

Was kann ich selber tun, um den Blutdruck zu senken?

Kapitel 4

So schwer es fallen mag: Einige Änderungen des Lebensstils sind wahrscheinlich unumgänglich. Doch es lohnt sich in jedem Fall. Bei leichter Hypertonie ersparen Sie sich damit eventuell eine medikamentöse Therapie. Aber auch, wenn Sie bereits blutdrucksenkende Mittel einnehmen, hilft es, die Risikofaktoren anzugehen. Sie können damit die Medikamentendosis – und damit mögliche Nebenwirkungen – geringer halten. Prüfen Sie zuerst, welche Risikofakto-

ren für Bluthochdruck bei Ihnen vorliegen. Je nach individuellem Profil zählen zu den wichtigsten nicht-medikamentösen Maßnahmen:





Reduktion von Übergewicht

Schon mit fünf Kilogramm weniger sinkt der systolische Blutdruckwert um etwa zehn und der diastolische um fünf mmHg. Bei einer leichten Hypertonie kann also die Gewichtsreduktion alleine schon die Werte wieder in den gesunden Bereich bringen. Am besten gelingt das mit einer fettarmen Ernährung, die viel Obst und Gemüse enthält. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten

und stellen Sie mit ihm – oder einem Ernährungsexperten – einen individuellen Diätplan auf. Aber erwarten Sie nicht zu viel auf einmal, Crash-Diäten mit hohem Gewichtsverlust in kurzer Zeit bringen nichts und führen auf Dauer eher zu einer weiteren Gewichtszunahme (Jo-Jo-Effekt). Setzen Sie sich ein realistisches Ziel, z.B. sieben Kilogramm in den nächsten sechs Monaten.



Kapitel 4

Mehr Bewegung

Ein regelmäßiges körperliches Training wirkt sich blutdrucksenkend aus. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Walken, Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Wichtig ist, dass Sie am Ball bleiben: die Sportart sollte mindestens zweimal die Woche länger als 30 Minuten ausgeübt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt einen geeigneten Bewegungsplan ab.

Es geht nicht darum, an die körperlichen Grenzen zu stoßen. Fangen Sie langsam an und steigern Sie sich, so gut sie können und sich wohlfühlen. Nach gewisser Zeit werden sich die Blutgefäße weiten und der Blutdruck sinkt. Außerdem hilft das regelmäßige Training dabei abzuspecken.

Salzkonsum reduzieren

Auch wenn nicht alle Hypertoniker salzempfindlich sind, empfiehlt es sich, den Kochsalzgebrauch einzuschränken. Das meiste Salz versteckt sich in Fertignahrungsmitteln. Deshalb empfiehlt es sich, lieber selbst zu kochen und dabei eher pflanzliche Gewürze einzusetzen. Wenn Sie Fertiggerichte verwenden möchten, greifen Sie lieber zu tiefgefrorenen Produkten als zu Konserven. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser auf einen geringen Natriumgehalt (unter 100mg Natrium/Liter).



Kapitel 4

Weitere Maßnahmen, die Ihnen Ihr Blutdruck danken wird, sind:

- Übermäßigen Alkoholgenuss vermeiden
- Auf Nikotin verzichten
- Stress reduzieren





Wie behandelt mein Arzt den Bluthochdruck?

In vielen Fällen reicht die Umstellung des Lebensstils alleine nicht aus, den Blutdruck wieder auf normale Werte zu senken, insbesondere, wenn grundsätzlich sehr hohe Werte vorliegen. Doch es gibt eine ganze Palette von Substanzgruppen, die bei Hypertonie eingesetzt werden können. Ihr Arzt wird mit Ihnen besprechen, welches Präparat am besten für Sie geeignet ist.

Die Auswahl richtet sich unter anderem nach eventuell vorliegenden Begleiterkrankungen und Arzneimitteln, die Sie bereits aus anderen Gründen einnehmen müssen. Häufig reicht ein einzelnes Medikament nicht aus, um den Blutdruck optimal einzustellen. Es müssen verschiedene Substanzen kombiniert werden. Außerdem dauert es bei den meisten Mitteln circa drei bis vier Wochen, ehe sie ihre maximale Wirkung erzielen. Verlieren Sie nicht die Geduld, eine gute Bluthochdrucktherapie braucht ihre Zeit! Und haben Sie keine Angst, wenn der Druck nicht gleich auf ein normales Maß abfällt, auch kleine Reduktionen in der Anfangsphase senken das Risiko.

Die wichtigsten Medikamentengruppen bei Bluthochdruck sind:

Entwässernde Mittel (Diuretika, z.B. Torasemid, Hydrochlorothiazid Furosemid)

Diuretika bewirken eine vermehrte Ausscheidung von Natrium und Wasser über den Urin. Damit sinkt die kursierende Flüssigkeitsmenge in den Gefäßen – der Druck nimmt ab.

Betablocker (z.B. Bisoprolol, Metoprolol)

Betablocker hemmen die Wirkung natürlicher Stresshormone (z.B. Adrenalin), die unter anderem Blutdruck und Puls erhöhen.

Calciumantagonisten (z.B. Amlodipin, Diltiazem)

Die Muskulatur von Gefäßen braucht Calcium, um sich zusammenzuziehen. Calciumantagonisten verhindern, dass Calcium in die Muskulatur gelangt, dadurch erschlaffen die Gefäße, der Druck sinkt.



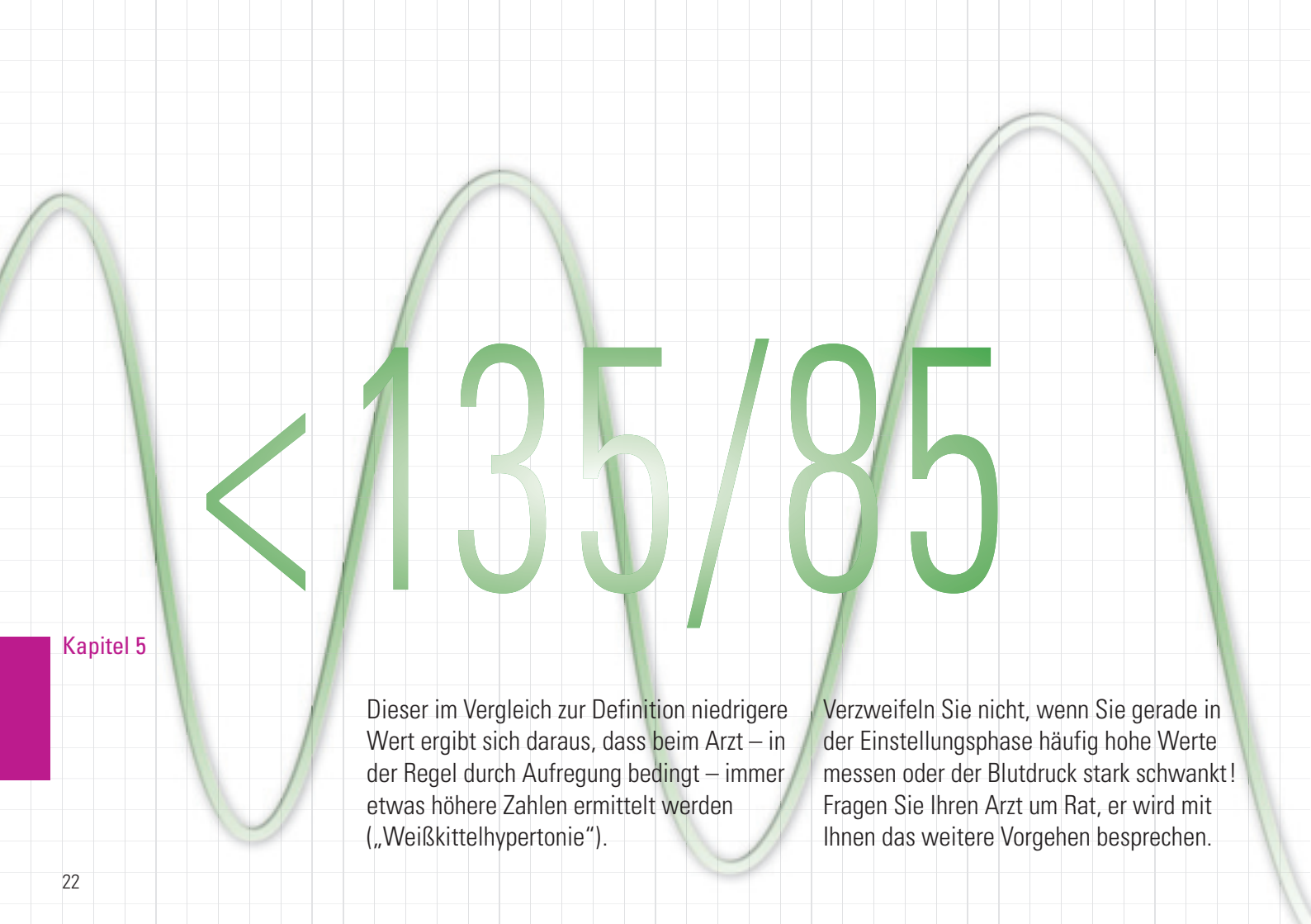
Kapitel 5

ACE-Hemmer (z.B. Ramipril, Enalapril)

Bei der Blutdruckregulierung im Körper spielt ein Protein eine wichtige Rolle: das Angiotensin-Converting-Enzym (ACE), das über weitere, komplizierte Mechanismen den Blutdruck steigert. Wird das Protein gehemmt, sinkt der Druck.

Angiotensin-II-Antagonisten (z.B. Valsartan, Losartan)

Sie blockieren ein Hormon, das unter dem Einfluss des Angiotensin-Converting-Enzymes gebildet wird und den Blutdruck steigert.

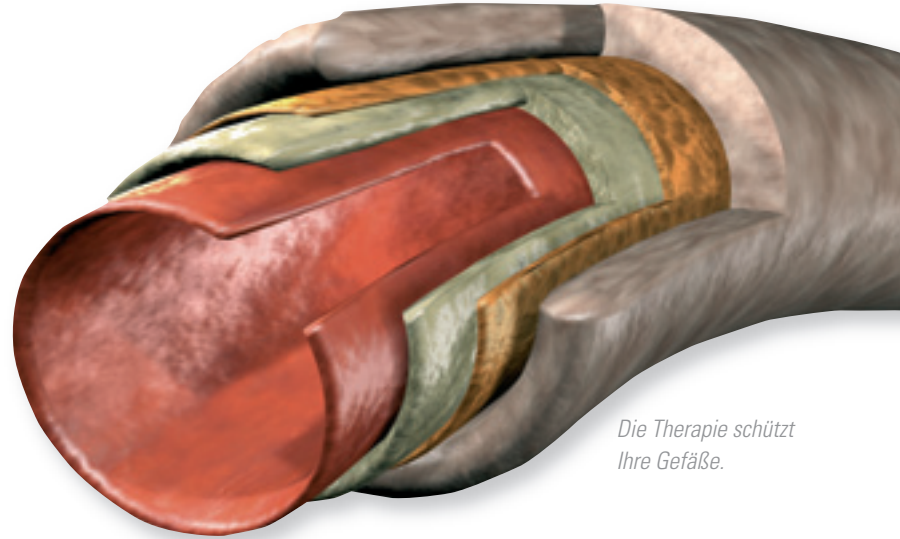


< 135/85

Kapitel 5

Dieser im Vergleich zur Definition niedrigere Wert ergibt sich daraus, dass beim Arzt – in der Regel durch Aufregung bedingt – immer etwas höhere Zahlen ermittelt werden („Weißkittelhypertonie“).

Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie gerade in der Einstellungsphase häufig hohe Werte messen oder der Blutdruck stark schwankt! Fragen Sie Ihren Arzt um Rat, er wird mit Ihnen das weitere Vorgehen besprechen.



*Die Therapie schützt
Ihre Gefäße.*

Aber denken Sie immer daran, dass es eine Weile dauern kann, bis die optimale Therapie gefunden ist. Wichtig ist auch, dass Sie Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen. Da der hohe Blutdruck kaum Beschwerden macht, werden Sie auch nichts bemerken, wenn Sie Ihre Tabletten mal nicht genommen haben. Doch nur bei täglicher Einnahme kann sich der nötige Wirkspiegel im Blut

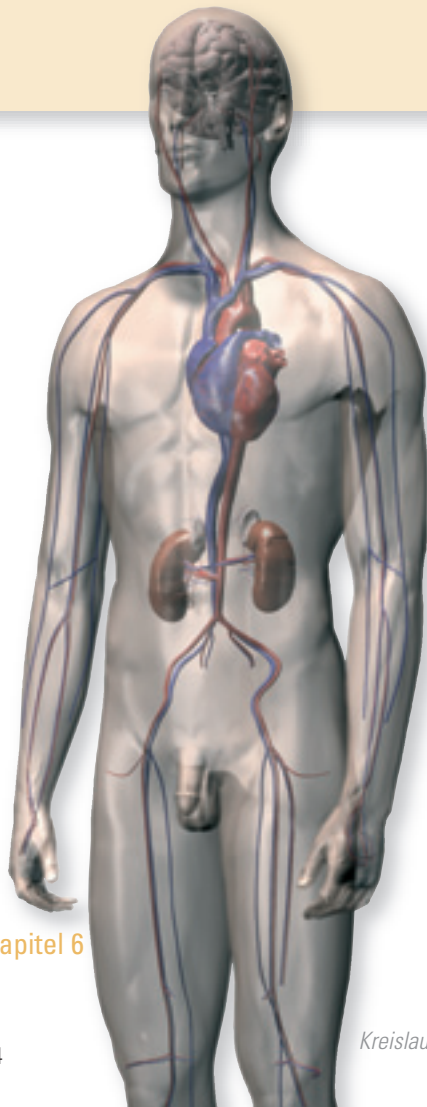
aufbauen beziehungsweise erhalten bleiben. Wenn es Ihnen häufiger passiert, dass Sie Ihre Präparate vergessen, stellen Sie sich einen Wecker oder bitten Sie Angehörige, Sie an die Einnahme zu erinnern.

***Mit jeder Tablette senken Sie das
Risiko für Ihre Gefäße und Ihr Herz!***

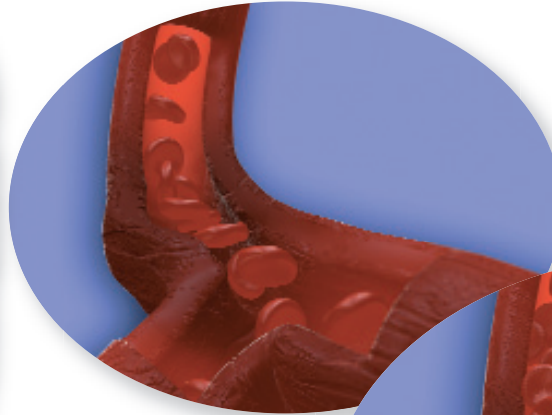
Kapitel 5

***Tablette nicht
vergessen!***

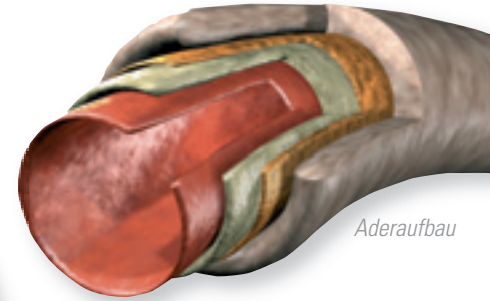
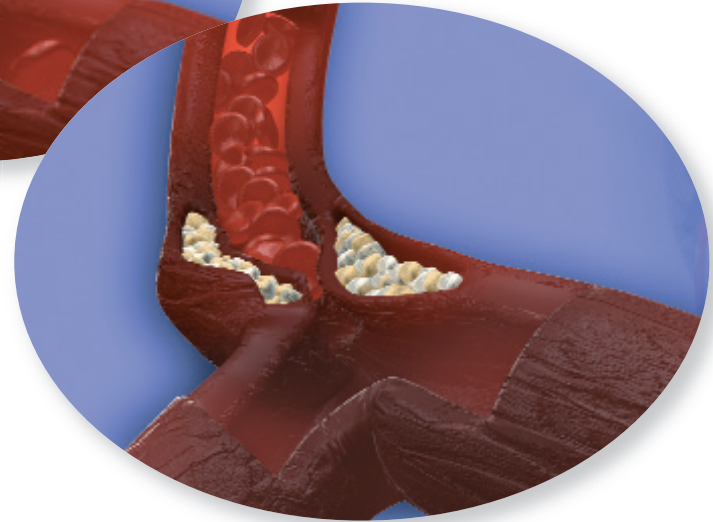
Schautafel I



Gesundes Gefäß.

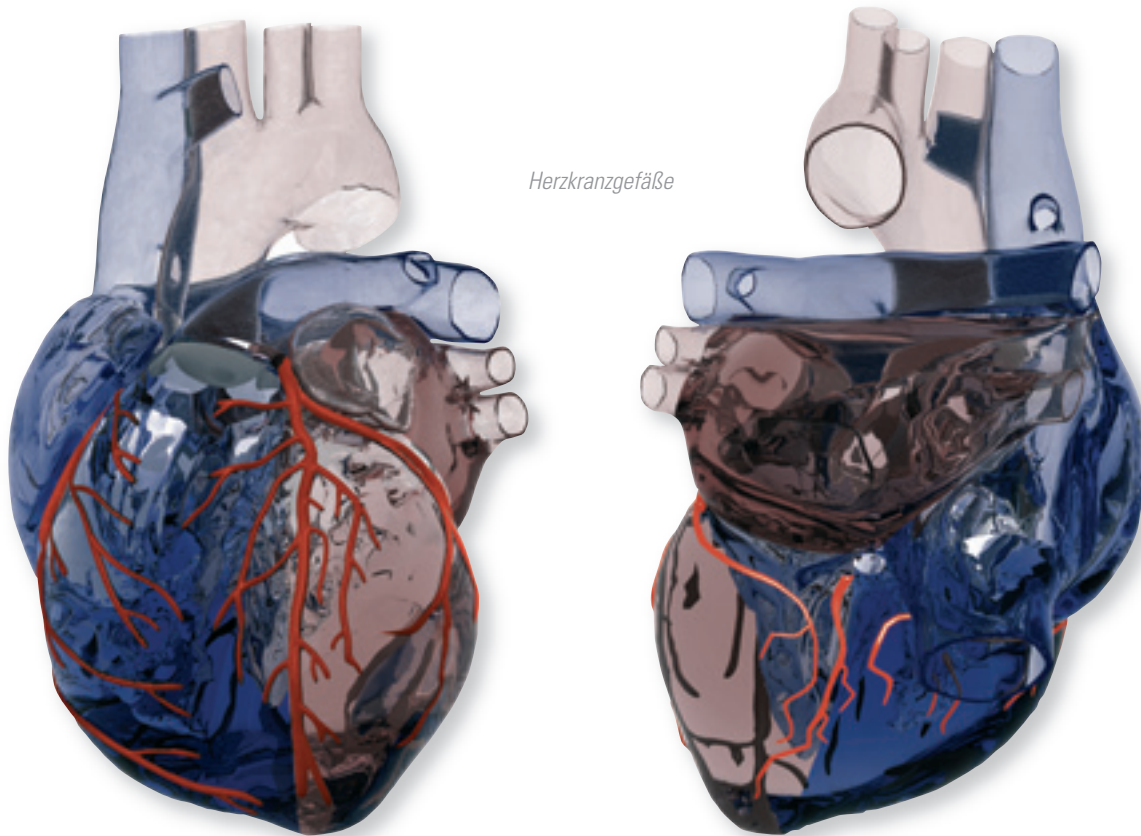


*Gefäß mit
Ablagerungen.*



Aderaufbau

Schautafel II



Wo finde ich Rat? – Adressen



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL Deutsche Hypertonie-Gesellschaft

Internet: www.paritaet.org/RR-Liga/patempf.htm

Hier werden neben allgemeinen Informationen zur Hypertonie auch Termine für Arzt-Patientenseminare sowie ein Herz-Kreislauf-Telefon angeboten. Außerdem gibt es einige Merkblätter, die auch besondere Patientensituationen (Beruf, Schwangerschaft) berücksichtigen.

Patientenleitlinie Bluthochdruck (= Arterielle Hypertonie)

Internet: www.patientenleitlinien.de

Diese Leitlinien der Universität Witten/Herdecke richten sich direkt an Patienten. Sie liefern ausführliche Informationen zur Krankheit und bieten auch reichhaltige Tipps über das Selbstmanagement.

Onmeda – Für meine Gesundheit

Internet: www.onmeda.de/krankheiten/bluthochdruck.html

Gut gegliederte und verständliche Darstellung aller medizinischer Fakten zum Thema Bluthochdruck.

Fragen für den nächsten Arztbesuch!

Blutdruck-Pass?





Konzeption: MiM - MEDinMOTION GmbH
Agentur für Marketing in der Medizin
info@mim-agentur.de

Text: Dr. med. Anja Braunwarth
Uta Eichler

Gestaltung: MedienDesignjnk
Jörg-Thomas Krienelke

© 2010 by **AbZ-Pharma GmbH**, Dr.-Georg-Spohn-Straße 7, 89143 Blaubeuren
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der AbZ-Pharma GmbH reproduziert oder in Datenverarbeitungsanlagen gespeichert werden. Die Haftung für Fehler und Druckfehler ist ausgeschlossen.

Fotoquellen: fotolia.de, dak.de

Bluthochdruck ist eine „leise“ Volkskrankheit, da er lange Zeit keine Beschwerden verursacht. Sicher hat die Diagnose auch Sie überrascht. Allerdings ist Bluthochdruck auch ein wichtiger Risikofaktor für Folgeerkrankungen und sollte frühestmöglich behandelt werden. Diese Broschüre soll Ihnen helfen die Erkrankung zu verstehen und selbst aktiv mit kleinen Lebensänderungen wirkungsvoll gegen den Bluthochdruck vorzugehen.

