



Eine oftmals unterschätzte Volkskrankheit: Bluthochdruck

Eine oftmals unterschätzte Volkskrankheit: Bluthochdruck

Der Blutdruck wird anhand zweier Kennzahlen gemessen: Der systolische Wert steht für die Phase, in der der Herzmuskel kontrahiert, sich also zusammenzieht. Die Entspannungsphase wird dagegen mit dem diastolischen Wert beziffert. Beide Zahlen beziehen sich auf die Einheit "Millimeter Quecksilbersäule" (mmHg). Ab welcher Grenze von Bluthochdruck gesprochen werden kann, ist umstritten, gemeinhin gilt der von der Weltgesundheitsorganisation bestimmte Wert von 140/90 als Maßgabe.

Bei der Messung, vor allem mit den mehr und mehr aufkommenden Geräten für den Privatgebrauch, schleichen sich jedoch häufig Fehler ein. "So sinnvoll es ist, über den eigenen Blutdruck im Bilde zu sein: Die Messung sollte bestimmten Standards entsprechen, sonst kommt schnell falsche Sicherheit oder unbegründete Sorge auf", betont Peter Hoffmann, Kardiologe in der Schönhauser Allee in Berlin. Für ein aussagekräftiges Ergebnis sollten auf jeden Fall Oberarmmessgeräte verwendet werden, da am Handgelenk oft unkorrekte Werte abgenommen werden. In vielen Fällen ist auch eine 24-Stunden-Messung oder zumindest der Test zu verschiedenen Tageszeiten und gegebenenfalls unter Belastung empfehlenswert. Die meisten Schlaganfälle etwa ereignen sich zwischen vier und fünf Uhr morgens, wobei eben auch der Blutdruck eine Rolle spielen kann.

Nicht behandelter Bluthochdruck kann sich aber nicht nur in Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken, sondern auch in Schädigungen der Augennetzhaut und der Nieren. Das Tückische jedoch: Betroffene fühlen sich lange Zeit wohl und kommen gar nicht auf die Idee, dass etwas nicht stimmen könnte. "Wer öfters leichte Kopfschmerzen oder ein Klopfen an den Schläfen bemerkt, bei Belastung schnell Luftnot verspürt oder über eine auffallend rote Gesichtsfarbe verfügt, sollte seinen Blutdruck dringend kontrollieren lassen", rät Hoffmann. "Doch generell sollte jeder, auch ohne einschlägige Symptome, von Zeit zu Zeit prüfen lassen, ob alles in Ordnung ist."

Risikofaktoren sind neben dem Lebensalter vor allem Übergewicht, eine genetische Prädisposition, ungesunde Ernährung, Rauchen und Alkoholkonsum. "Mit einem gesunden Lebenswandel und regelmäßiger Bewegung lässt sich schon einiges erreichen, eine medikamentöse Therapie ist keineswegs immer notwendig", berichtet Hoffmann aus seiner Praxis. Ebenfalls ein ganz elementarer Tipp: Stressvermeidung. Für behandlungsbedürftigen Bluthochdruck gibt es jedoch eine große Bandbreite an gut verträglichen Medikamenten, mit denen sich die Lebensqualität und -dauer spürbar erhöhen lassen.

Pressekontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Firmenkontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.