



Bluthochdruck kann gefährlich sein

Rain In Deutschland haben etwa 30 Millionen Menschen einen chronisch erhöhten Blutdruck des arteriellen Gefäßsystems - das ist ein Bevölkerungsanteil von 40 Prozent. Über die Gefahren dieser Erkrankung und die mögliche Therapie referierte der Rainer Internist, Kardiologe und Diabetologe Dr. Gerrit Kuprat vor Dehner-Senioren im Kaminstüberl des „Blumencafés“.



Arloth

Dank gesagt: Werner Nürnberger (links) und Dr. med. Gerrit Kuprat. Foto: Arloth

Bluthochdruck sollte man ernst nehmen, auch wenn man erfahre, dass 75 Prozent der Patienten nur leicht erhöhte Blutdruckwerte haben, so der Experte. Bis zum 50. Lebensjahr seien Männer häufiger betroffen als Frauen.

Risiko für Folgeerkrankungen

„Optimal“ beziehungsweise „normal“ sei ein Blutdruck, wenn der „obere“, der systolische Wert zwischen 120 und 130 Millimeter Quecksilbersäule liege und der „untere“, der diastolische Wert, zwischen 80 und 85 mmHg. „Die meisten Menschen mit hohem Blutdruck haben oft gar keine Beschwerden“, sagte der Arzt. Je höher der Blutdruck, desto höher sei das Risiko für Folgeerkrankungen, betonte er.

Um Bluthochdruck zu erkennen, könne man den Blutdruck entweder selber messen oder in einer Apotheke oder in einer Arztpraxis kontrollieren lassen. Als mögliche Ursachen für zu hohen Blutdruck gelten erbliche Belastung, Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhte Kochsalzzufuhr, Kaliummangel, vermehrter Alkoholgenuss und Stress.

Als Folgeschäden nannte der Arzt Schlaganfall - der wichtigste Risikofaktor - erhöhtes Demenzrisiko, Schädigung des Herzens, der Nieren, der Augen und der Gefäße sowie Störung der Sexualfunktion.

Bevor man mit Medikamenten den Bluthochdruck bekämpfe, sollte man eine nichtmedikamentöse Therapie zumindest versuchen, riet der Arzt. Am wichtigsten sei eine Gewichtsreduktion, weil pro verlorenem Kilogramm Körpergewicht der Blutdruck um etwa zwei mmHg sinke. Die tägliche Kochsalzzufuhr sollte auf fünf bis sechs Gramm reduziert werden. Ferner sollte man kaliumreiche Nahrungsmittel bevorzugen, wie etwa Trockenobst, Obst- und Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Hülsenfrüchte und Nüsse. Darüber hinaus sollte man den Alkoholkonsum reduzieren, regelmäßig körperlich aktiv sein (joggen, walken, schwimmen, golfen, Fahrrad fahren oder Ergometertraining - also „Ausdauersportarten“ bevorzugen) und Stress abbauen.

Bei einer medikamentösen Therapie müsse man wissen, dass die volle Wirksamkeit der Medikamente frühestens nach zwei bis sechs Wochen, manchmal gar erst in zwölf Wochen, erreicht werde. „Oft ist eine Medikamenten-Mehrfachkombination notwendig“, erklärte der Mediziner. (ma)

19.10.2010 Donauwörther Zeitung

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung der Donauwörther Zeitung