DAS THEMA: Abendsprechstunde "Bluthochdruck und Herzerkrankungen"

DATEN UND FAKTEN

Rund um Bluthochdruck

(-hm-) Diese neuen Leitlinien der europäischen Fachgesellschaften für Kardiologie und der für Hypertonie (Bluthochdruck) stellte Dr. Dominik Bleckmann bei unserer Abendsprechstunde u.a. im Einzelnen vor.

- **So messen Sie Ihren Blutdruck richtig:**
  Vor der Messung: Entleeren Sieg Ihre Blase.
  Sitzen Sie fünf Minuten ruhig bei angenehmer Temperatur. (Bei Hitze weiten sich die Gefäße, der Blutdruck wird niedriger.)
  Bei der Messung: Sitzen Sie entspannt, überkreuzen Sie die Beine nicht.
  Legen Sie den Arm, an dem Sie messen, entspannt in Herzhöhe auf eine feste Unterlage.
  Benutzen Sie nur zertifizierte Messgeräte und eine Manschette, die zum Umfang Ihres Arms passt. Die Apotheken beraten Sie dazu.
  Nach der Messung:
  Warten Sie einige Minuten, und messen Sie dann erneut, um Fehlmessungen oder Ausreißer auszuschließen.

Damit Blutdruck korrekt gemessen wird, sind einige Regeln zu befolgen.
—FOTO: JOCHEN LÜBKE

- **Was ist Bluthochdruck?**
  Messung beim Arzt: alles, was über 140 : 90 ist
  Bei 24-Stunden-Messungen (Durchschnittswerte): tagsüber über 135 : 85
  nachts über 120 : 70
  insgesamt über 130 : 80
  Eigenmessung zu Hause: über 135 : 85

- **Diese Zielwerte** sollten durch eine Behandlung von Bluthochdruck erreicht werden:
  für 18 - bis 65-Jährige: unter 130 : 70 - 79 aber nicht unter 120 (wobei es aufs Wohlbefinden ankommt); für Nierenkranke unter 140 bis 130.
  für über 65-Jährige: 130 bis 139 zu 70 bis 79

Bis auf den letzten Platz besetzt war der Vortragssaal des Marler Marien-Hospitals bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer, bei der es um die Gefahren eines hohen Blutdrucks und seine Behandlung ging.
—FOTOS: JÖRG GUTZEIT (3)

Herz unter Druck

MARL. Bei rund einem Drittel aller Deutschen steht der Blutkreislauf unter Hochdruck – mit katastrophalen Folgen für Arterien und innere Organe. Allzu häufig ist das Herz sein Opfer.

Von Heidi Meier

Hoher Blutdruck wird meist lange gar nicht bemerkt und kommt erst bei einer Routineuntersuchung ans Licht. Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Marler Marien-Hospital schilderte Prof. Dr. Martin Spiecker, Chefarzt der Kardiologie, das Ausmaß dieser tickenden Zeitbombe: Nur der Hälfte aller Betroffenen sei der hohe Blutdruck bekannt, und nur bei 13 von hundert Betroffenen sei er gut eingestellt.

Daher sei es wichtig den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren – auch wenn er normal ist, sollte das mindestens alle ein bis zwei Jahre geschehen. Denn: „Hoher Blutdruck ist gefährlich und darf nicht isoliert betrachtet werden."

So sei er bei jungen Menschen zwar grundsätzlich nicht als so katastrophal zu bewerten. Wenn aber Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte und / oder Rauchen hinzukommt, steige das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen, enorm. Rund die Hälfte aller Patienten mit Angina Pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz oder beschädigten Arterien im Kopf oder den Nieren hatten hohen Blutdruck.

Denn der schädigt die Arterien. Ihr Muskelring, mit dem der Blutfluss durch Weiten und Zusammenziehen geregelt wird, stellt sich eng. Der Blutdruck steigt weiter an, die Durchblutung der inneren Organe wird schlechter. Prof. Spiecker: „Wenn der Blutdruck gut behandelt und ein gesunder Lebensstil gepflegt wird, wird das wieder besser."

Verhindern, dass es schlimmer wird

Aber es kann auch schlimmer werden, wenn man nichts tut. Dann nämlich bilden sich mit der Zeit Ablagerungen in den Arterien – sogenannte Plaques – die die Durchblutung der Organe verschlechtern. Betroffene spürend das durch Schwindel oder Probleme wie Luftnot und Druckgefühl in der Brust bei Belastungen wie z.B. Treppensteigen. Dieser Zustand, so der Fachmediziner, kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. „Dann können wir nur verhindern, dass es weiter zunimmt."

Prof. Dr. Martin Spiecker.

Die Plaque wird die Arterie nicht nur weiter verengen, sie kann auch einreißen, wodurch sich Blutgerinnsel bilden, die die Ader komplett verstopfen und einen Herzinfarkt auslösen können. Wobei man eine 30-prozentige Einengung nicht mal beim Belastungs-EKG merken würde. „Daher ist Vorbeugung eben so wichtig", betonte Prof. Spiecker.

70 Milliliter pro Schlag muss das Herz 7000 mal am Tag pumpen – eine enorme Leistung. Durch anhaltend hohen Blutdruck muss das Herz noch mehr Gas geben – die Muskeln verdicken sich, der Innenraum der linken Herzkammer wird kleiner, es passt nicht mehr so viel Blut hinein, und irgendwann wird der Muskel schwächer. Luftnot bei Anstrengung macht sich bemerkbar.

Wenn das Herz noch gut pumpt, so Spiecker, kann der Muskel durch gute Behandlung auch wieder dünner werden. Tut er es nicht mehr, sei auch das nicht mehr rückgängig zu machen. Bevor das Herz sich erweitert und schwach wird, müsse man daher unbedingt eingreifen. Als Folge einer verdickten Herzmuskulatur hätten allerdings viele eine Herzschwäche, obwohl die Pumpfunktion (noch) in Ordnung ist.

Auch Vorhofflimmern sei eine verbreitete Folge von Bluthochdruck. Wenn der Vorhof des Herzens nämlich nicht mehr pumpt, sammelt sich das Blut darin und bildet Gerinnsel. Wenn die sich lösen und über den Blutfluss ins Gehirn gelangen, ist der Schlaganfall unausweichlich. Prof. Spiecker: „Und diese Schlaganfälle sind meist schlimmer als andere."

Angesichts der katastrophalen Folgen, die ein unbeachtet hoher Blutdruck hat, mahnte er eindringlich, ihn im Blick zuhaben. Auch ein über lange Zeit normaler Blutdruck könne z.B. allein schon durch das Alter, mit dem die Arterien sich zunehmend versteifen, in die Höhe steigen.

Wie viel Alkohol ist zuviel?

(-hm-) Den Alkoholkonsum zu reduzieren ist wesentlicher Aspekt eines gesunden Lebensstils, um Bluthochdruck zu reduzieren, Gefäß- und Organschäden zu vermeiden. Dr. Dominik Bleckmann gab bei unserer Abendsprechstunde dazu folgende Orientierungswerte in Alkoholeinheiten an, wie es in europäischen Leitlinien üblich ist:

- Eine Flasche Wein hat 10 Einheiten, ein Glas Bier 3 Einheiten, ein Glas Sekt 2 Einheiten.
- Frauen sollten nicht mehr als 8 Alkoholeinheiten pro Woche zu sich nehmen, Männer nicht mehr als 14.

INFO

Beratung und Kontakt

- **Die Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Kardiologie** und internistische Intensivmedizin, wird geleitet von Chefarzt **Prof. Dr. Martin Spiecker.**
  Sekretariat: ☎ 0 23 65 / 911-231 oder -239
  E-Mail: innere.kardiologie.marl@kkrn.de
  Sprechzeiten: montags, dienstags und donnerstags 14 bis 17 Uhr.

- **24-Stunden Bereitschaft:** Für Patienten die einen Herzinfarkt erlitten haben oder unter akuten Koronarsyndrom leiden, gibt es eine 24-Stunden Herzkatheterbereitschaft unter ☎ 0 23 65 / 911-0.

- **Marien-Hospital Marl:**
  Hervester Straße 57
  45768 Marl
  ☎ 0 23 65 / 911-0
  E.-Mail: marl@kkrn.de
  @ www.kkrn.de

- **Herz außer Takt** – unter diesem Titel informieren die Kardiologen des Marien-Hospitals im Rahmen der Herzwoche über Vorhofflimmern. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung statt am Montag, 5. November, von 18 Uhr bis 20 Uhr im Café-Bistro des Marien-Hospitals, Hervester Straße 57, 45768 Marl. Der Eintritt ist frei. Anmeldung unter ☎ 0 23 65 / 9 11-2 31

DEMNÄCHST

Das erwartet Sie bei den Abendsprechstunden

- **29. Oktober: Refluxkrankheit und Sodbrennen** mit Fachmedizinern des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen.
- **12. November: Schluckstörungen** mit Fachmedizinern des St- Laurentius-Stifts Waltrop.
- **26. November: Tumorerkrankungen im Bereich von Kopf und Hals** mit Fachmedizinern des Prosper-Hospitals Recklinghausen.
- **Alle Abendsprechstunden** beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest" informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **Medienhauses Bauer** war? – Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

Ab 140 wird's brenzlig

Hoher Blutdruck muss behandelt werden. Aber wie und nach welchen Regeln?

Marl. (-hm-) Bei unserer Abendsprechstunde stellte Dr. Dominik Bleckmann, Oberarzt der Kardiologie des Marler Marien-Hospitals, die neuen Leitlinien der europäischen Fachgesellschaften für Kardiologie und der für Hypertonie (Bluthochdruck) vor, in der aufgrund neuer Studienerkenntnisse neue Ziele für die Therapie und den Beginn einer Behandlung ausgegeben wurden.

Von Bluthochdruck spricht man demnach bei jedem beim Arzt gemessenen Wert von über 140 : 90 – wobei die Messung beim Arzt die wichtigste ist, wie Dr. Bleckmann betonte. Und jeder so hohe Blutdruck müsse behandelt werden – außer bei Menschen, die über 80 Jahre sind. „Da sollte man erst bei einem Blutdruck von über 160 zu 90 behandeln. Wenn man deren Blutdruck so drastisch senkt, geht es ihnen meist nicht gut", erläuterte Bleckmann und machte noch eine weitere Einschränkung: Wer ein hohes Risiko hat, wie Raucher, Diabetiker, Schlaganfallpatienten oder solche mit einer koronaren Herzerkrankung, sollte Bluthochdruck schon bei einem Wert von 130 bis 140 behandeln lassen, um Schäden an Organen zu vermeiden.

Dr. Dominik Bleckmann.

Manches mal müsse zur Feststellung des richtigen Blutdruckwerts auch eine 24-Stunden-Messung zurate gezogen werden. Das sei bei sogenannter „Weißkittel-Hypertonie" (durch den mit dem Arztbesuch verbundenen Stress ist der Blutdruck nur dort so hoch) oder bei „maskiertem Blutdruck" (beim Arzt ist er ok, zuhause aber nicht) der Fall.

Wenn es um die Behandlung von Bluthochdruck geht, ist meist zuerst von Tabletten die Rede. Dr. Bleckmann redete – gemäß den neuesten Empfehlungen – an erster Stelle von einem gesunden Lebensstil:

Ein gesunder Lebensstil spart manche Tablette

Salz reduzieren (unter 5 Gramm täglich.), Alkohol reduzieren, mediterrane Ernährung mit Gemüse, Obst, Fisch, Nüssen und ungesättigten Fettsäuren, Gewicht reduzieren (ideal ist ein Body-Mass-Index von 20 bis 25 und ein Taillenumfang von weniger als 94 cm bei Männern und weniger als 80 cm bei Frauen), 30 Minuten moderate Bewegung fünf bis siebenmal die Woche und schließlich: nicht rauchen.

„Das gehört unbedingt dazu und spart manche Tablette", betonte Bleckmann. Bei Patienten mit einem hohen Risiko allerdings müsse man ab einem Blutdruck von 140 auch mit Tabletten einsteigen. Das sei dann individuell mit dem Arzt abzusprechen.

Was die Behandlung mit Medikamenten anbelangt, so hob er hervor, gebe es viele Möglichkeiten, die jedoch nicht zu verallgemeinern seien. Wichtig sei es jedoch, mit einer Zweifach-Kombination (zwei Wirkstoffe in einer Tablette) zu beginnen und den Blutdruck dann regelmäßig zu kontrollieren.

Ist er irgendwann nicht mehr in Ordnung, könne man ein weiteres Präparat dazunehmen oder auch zu einer Dreifach-Kombination greifen. Altersgruppe, Verträglichkeit und Begleiterkrankungen müssten bei der Auswahl aber individuell berücksichtigt werden. Und auch dann gelte: Immer wieder kontrollieren.

➔ „Daten und Fakten"