

Aktiv gegen Bluthochdruck

www.hochdruckliga.de



Zur Hochdrucktherapie

Hochdruckliga





10 Grundregeln für Hochdruckpatienten

1. Blutdruck regelmäßig im Ruhezustand messen

2. Empfehlungen des Arztes beachten

3. Normalgewicht anstreben

4. Übermäßigen Alkoholgenuss einschränken

5. Kochsalz durch Gewürze ersetzen



10 Grundregeln für Hochdruckpatienten

6. Reichlich Obst und Gemüse essen

7. Pflanzliche Fette und hochwertige Öle bevorzugen

8. Rauchen einstellen

9. Körperliche Bewegung fördern

10. Für Ruhepausen und Entspannung sorgen



Allgemeine Maßnahmen bei Bluthochdruck I

Blutdruck senken



Kochsalz
meiden



Alkoholkonsum
einschränken



Übergewicht
abbauen

Arteriosklerose entgegenwirken



Nikotinkonsum
einstellen



Cholesterin im
Blut senken



Stress abbauen



Allgemeine Maßnahmen bei Bluthochdruck II

Bewegung senkt den Blutdruck und hilft,
der Arteriosklerose entgegenzuwirken.





Allgemeine Maßnahmen bei Hochdruckkranken I

Nichtmedikamentöse Behandlung



Bei Übergewicht
Gewichtsabnahme anstreben !



Allgemeine Maßnahmen bei Hochdruckkranken II

Nichtmedikamentöse Behandlung



Ernährungsumstellung

- Kochsalzaufnahme auf unter 6 g pro Tag beschränken
- Kaliumzufuhr auf 4-5 g pro Tag steigern
- Gesamtfettzufuhr auf 70-80 g pro Tag vermindern
- Tierische Fette reduzieren (2 fleischfreie Tage pro Woche)



Allgemeine Maßnahmen bei Hochdruckkranken III

Nichtmedikamentöse Behandlung



- Pflanzenöle und -fette mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugen
- Cholesterinreiche Nahrungsmittel reduzieren (pro Tag etwa 300 mg Cholesterin)
- Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren steigern (2 Seefischmahlzeiten pro Woche)
- Ballaststoffreiche Kost



Allgemeine Maßnahmen bei Hochdruckkranken V

Nichtmedikamentöse Behandlung

Lebensstil ändern

- Zigarettenrauchen: unbedingt aufhören
- hohen Alkoholkonsum (auf unter 30 g pro Tag beschränken)
- Schädliche Stressfaktoren erkennen und Stressbewältigung erlernen
- Entspannung üben
- Mehr körperliche Bewegung ausüben (Ausdauertraining)





Allgemeine Maßnahmen bei Hochdruckkranken (Zusammenfassung)

Bei Übergewicht

- Gewicht reduzieren



Ernährungsumstellung

- Kochsalz reduzieren
- Kaliumzufuhr steigern
- Gesamtfettzufuhr vermindern
- Tierische Fette durch Pflanzenöle und -fette ersetzen
- Cholesterinreiche Nahrungsmittel einschränken
- Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren steigern
- mehr ballaststoffreiche Kost

Lebensstil ändern

- Rauchen aufgeben
- Alkoholkonsum einschränken
- mehr Bewegung
- Stress vermeiden
- Stressbewältigungsstrategien erlernen (Entspannung)





Nichtmedikamentöse Blutdrucksenkung – was können einzelne Maßnahmen bewirken

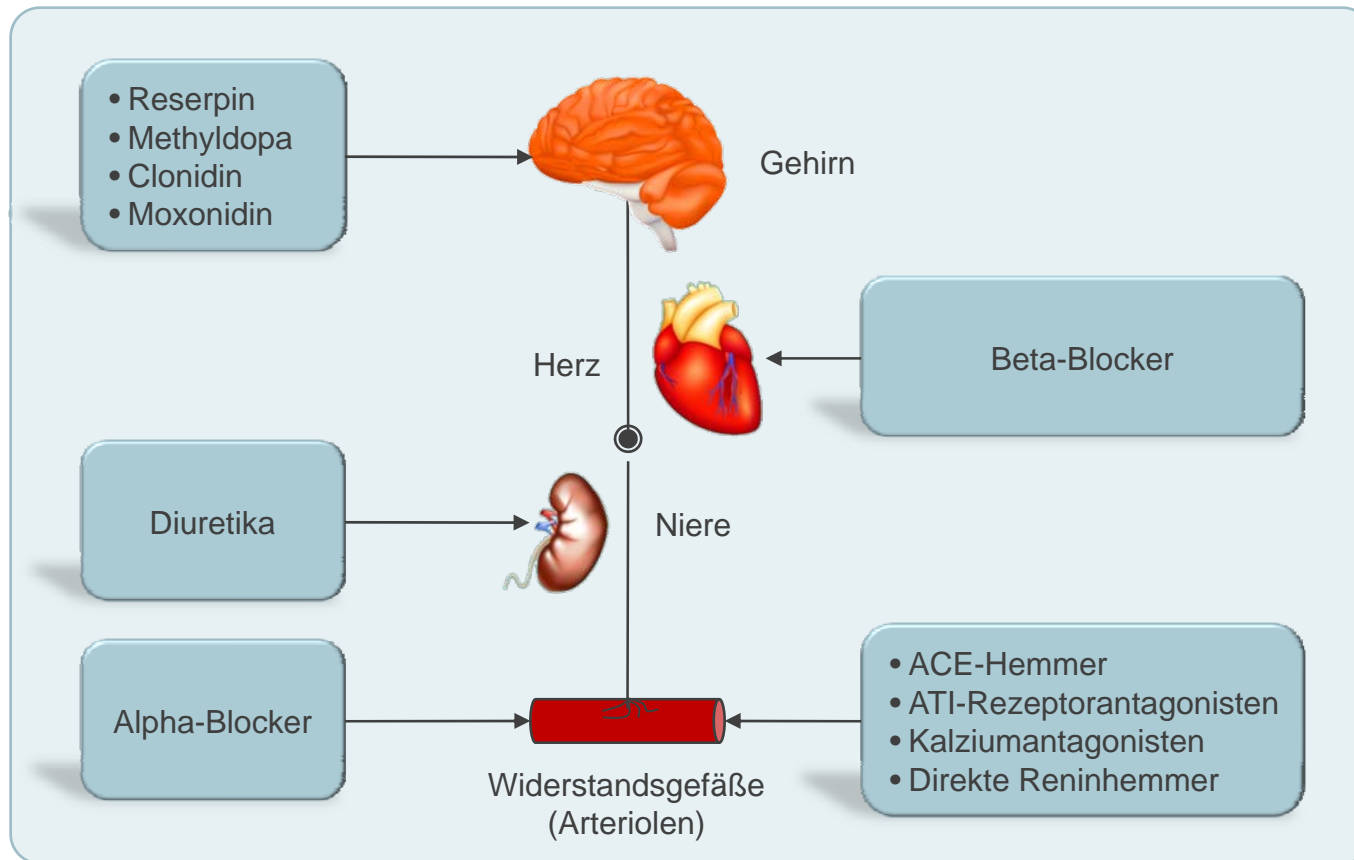
Maßnahme	Blutdrucksenkung um
Beschränkung der Kochsalzzufuhr auf 5-6 g/Tag	5-8 mmHg
Gewichtsabnahme – pro Kilogramm	1-2 mmHg
Regelmäßige sportliche Aktivität (mehrfach pro Woche mind. 30 Minuten)	4-9 mmHg
Einschränkung des Alkoholkonsums auf 20 g pro Tag	2-4 mmHg
Gesunde Ernährung (viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, Fette und Zucker)	8-14 mmHg

Insgesamt kann der systolische Blutdruck um bis zu 20 mmHg gesenkt werden. Die aufgelisteten Maßnahmen hängen oft miteinander zusammen und addieren sich nur zum Teil.)



Medikamentöse Maßnahmen

Angriffspunkte der Antihypertonika





Medikamentöse Maßnahmen

Arzneimittelgruppen zur Behandlung von Bluthochdruck I

Betablocker

- Verminderung der Herzarbeit und des Belastungsblutdrucks

Diuretika

- Steigerung der Kochsalz- und Wasserausscheidung über die Nieren

Kalziumantagonisten

- Erweiterung der Gefäße

ACE-Hemmer AT I-Rezeptorantagonisten Direkte Reninhemmer

- Erweiterung der Gefäße, Hemmung blutdrucksteigernder Hormone



Medikamentöse Maßnahmen

Arzneimittelgruppen zur Behandlung von Bluthochdruck II

Alphablocker

- Erweiterung der Gefäße

Aldosteronantagonisten

- Steigerung der Kochsalzausscheidung

Zentrale Blutdrucksenker

- Hemmung der Sympathikusaktivität

Direkte Vasodilatoren

- Erweiterung der Gefäße



Medikamentöse Maßnahmen

Nebenwirkungen der verschiedenen Klassen blutdrucksenkender Präparate I

Betablocker

- Bradykardie (zu langsamer Puls)
- Herzinsuffizienz
- Asthmaanfalle
- Überleitungsstörungen am Herzen
- Verzögerte Symptome bei Hypoglykämie
- Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Alpträume, Gedächtnisstörungen
- Erektionsstörungen
- Verstärkung peripherer Durchblutungsstörungen

Diuretika

- Austrocknung (Exsikkose)
- Salzverlust
- Hyponatriämie mit Krampfanfällen und Verwirrtheit (selten) und Wadenkrämpfen
- Hypokaliämie mit Herzrhythmusstörungen (Gilt nicht für kaliumsparende Diuretika, diese können Hyperkaliämie hervorrufen)
- Vermehrte Thromboseneigung bei eingedicktem Blut
- zu niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Gynäkomastie (Vergrößerung der männlichen Brustdrüse)
- Erektile Dysfunktion (Impotenz)
- **Diuretika stehen auf der Dopingliste!**

Kalziumantagonisten

- Schwellung der Beine (Ödeme, insbesondere bei Dihydropyridinen)
- langsamer Herzschlag
- schneller Herzschlag (Reflex tachykardie, bei Dihydropyridinen)
- allergische Reaktionen
- Gesichtsrötung (Flush) und allgemeines Wärmegefühl
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Impotenz
- Verstopfung (Obstipation, insbesondere bei Phenylalkylaminen und Benzothiazepinen)
- Hypertrophie der Gingiva mit anschließender starker Entzündung



Medikamentöse Maßnahmen

Nebenwirkungen der verschiedenen Klassen blutdrucksenkender Präparate II

ACE-Hemmer

- trockener Husten
- Hypotonie
- akutes Nierenversagen (sehr selten)
- Hyperkaliämie
- Kontraindikation: Schwangerschaft

AT I-Antagonisten

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Müdigkeit
- Kontraindikation: Schwangerschaft

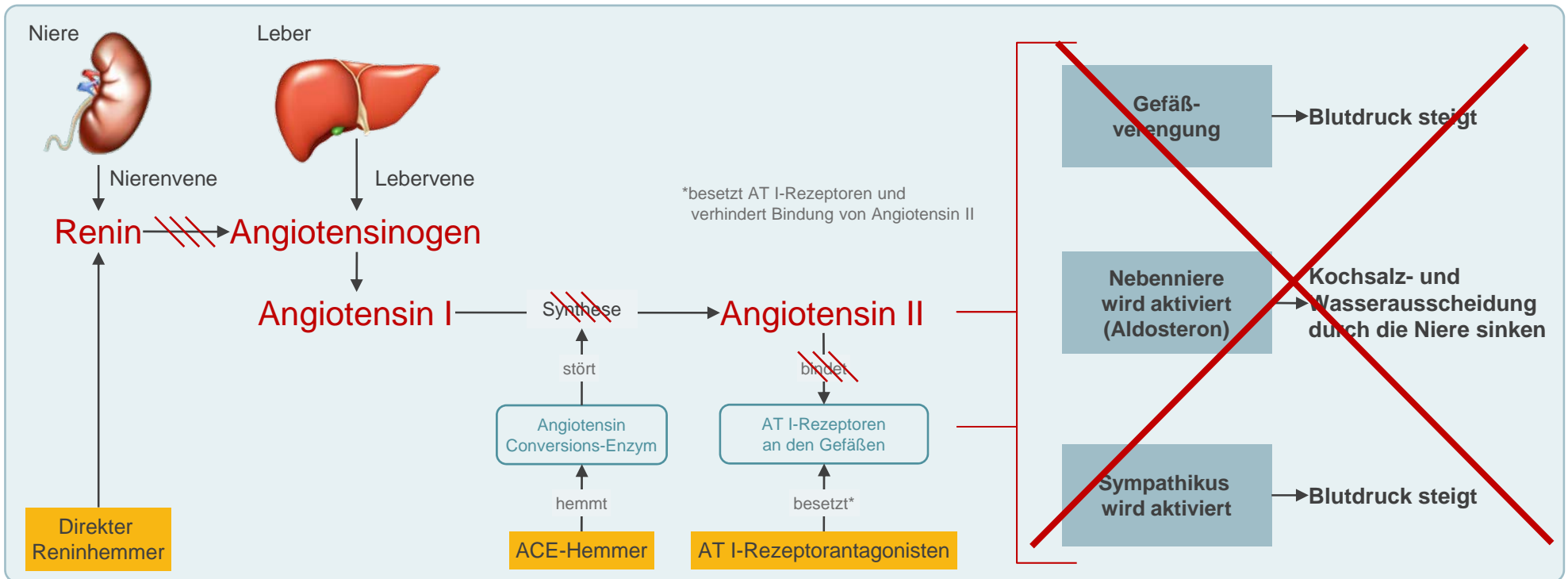
Direkte Reninhemmer

- Durchfall und gastrointestinale Beschwerden
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Kontraindikation: Schwangerschaft



Medikamentöse Maßnahmen

ACE-Hemmer und AT I-Rezeptor-Antagonisten





Medikamentöse Maßnahmen

Arzneimittel-Nebenwirkungen

Medizinisch „harmlose“ Nebenwirkungen

- Hitzewallungen
- Kopfschmerzen
- Verstopfung
- Husten
- Anschwellen der Unterschenkel

Ungünstige Wirkungen

- Anstieg des Blutzuckers
- Anstieg der Blutfette
- Anstieg der Harnsäure
- Änderungen der Herzfrequenz (Pulsschlag zu hoch oder zu niedrig)

Gefährliche Nebenwirkungen

- Verschlechterung der Nierenfunktion
- Kaliummangel, Kaliumüberhöhung



Ursachen für die Abnahme sexueller Potenz

- Durchblutungsstörungen im Bereich der Beckengefäße
- Rauchen
- Diabetes mellitus
- Alkohol
- Angst – Depression – Partnerschaftskonflikte
- Medikamente (Diuretika, Betablocker, Psychopharmaka)



Medikamentöse Hochdrucktherapie

Was ist zu beachten?



Blutdruck langsam senken

Blutdruckmessung im Sitzen und Stehen

Blutdruck-Selbstkontrolle

Medikamenteneinnahme nach ärztlicher Vorschrift

Allgemeinmaßnahmen nicht vergessen

Wirkung der Medikamente 4-6 Wochen abwarten (je nach Blutdruckhöhe)

Mögliche Nebenwirkungen beachten



Erfolge der Hypertoniebehandlung

Abnahme innerhalb von 4-5 Jahren Behandlungsdauer	bei Hypertonie im mittleren Lebensalter	bei Alters- hochdruck
Sterblichkeit gesamt	29%	26%
Sterblichkeit an Herz-Kreislauferkrankungen	37%	38%
Sterblichkeit an Schlaganfall	57%	48%
Sterblichkeit an Herzinfarkt	12%	14%



Hypertonie bei sehr alten Menschen

(> 80 Jahre)



- Blutdruck langsam senken
- Zielblutdruck: oberer Wert um 150 mmHg systolisch, bei Verträglichkeit bis 140/90 mmHg
- Blutdruck im Liegen, Stehen oder Sitzen messen
- vorsichtige Dosierung der Medikamente
- Selbstmessung des Blutdrucks anstreben



Blutdrucksenkende Medikamente wirken besser, wenn die **Kochsalzaufnahme** auf unter 6 g / Tag **eingeschränkt** wird.

Man braucht dann weniger Medikamente.



Blutdrucksenkende
Medikamente
wirken besser, wenn
Sie das **Rauchen**
aufgeben.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Hypertonie Gesellschaft
Deutsches Kompetenzzentrum Bluthochdruck

**Bundesgeschäftsstelle der
Deutschen Hochdruckliga e.V.**

Anschrift: Berliner Str. 46
69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21 / 5 88 55-0
Telefax: 0 62 21 / 5 88 55-25

E-Mail: hochdruckliga@t-online.de
Internet: www.hochdruckliga.de