

Der Blutdruck

Was wird gemessen? Der Druck in den Gefäßen

systolischer Wert - maximaler Druck der nach einer Kontraktur des Herzens im Blutgefäß aufgebaut wird

diastolischer Wert - minimaler Druck im Gefäßsystem, wenn der Herzmuskel wieder erschlafft

Zu hoch oder normal? Bluthochdruck / Hypertonie

wenn RR über 140mmHg systolisch

über 90mmHg diastolisch

mmHg = Millimeter Quecksilbersäule Maß für den Druck

Normal bis 120/80mmHg

Ist RR(Blutdruck) höher treten schon vermehrt Herz- und Gefäßerkrankungen auf, besonders wenn weitere Risikofaktoren wie Diabetes mellitus oder Funktionsstörungen der Niere hinzukommen

Was macht den Hochdruck so gefährlich?

- erhöhter RR verursacht keine oder nur geringe Beschwerden, wie etwa Kopfschmerzen auf, meist fühlt man sich agiler als mit niedrigem RR
- der Hochdruck hat langfristig fatale Folgen, dauerhaft werden Gefäße geschädigt, sodass sich an den Innenwänden Ablagerungen bilden können, diese sind gefährliche Vorstufen für einen Gefäßverschluß, denn an ihnen können sich Blutgerinnsel festsetzen, es drohen Herzinfarkt oder Schlaganfall
außerdem werden geschädigt das Herz, die Nieren und das Gehirn
Gehirn – besondere Formen von Altersverwirrtheit
Herz - jahrelange Schwerstarbeit – ankämpfen gegen hohe Gefäßwiderstände bringt irgendwann Kraftverlust des Herzmuskels , Ergebnis ist eine schwer behandelbare Herzschwäche (Herzinsuffizienz genannt)

EINE NICHTBEHANDELTE HYPERTONIE NIMMT ALSO OFT KEIN GUTES ENDE – ES LOHNT SICH DAHER FRÜHZEITIG ETWAS DAGEGEN ZU TUN !

Was kann man selber tun?

damit hoher RR erst gar nicht entsteht, heißt es rechtzeitig vorbeugen:

durch Gewichtskontrolle

regelmäßiges Ausdauertraining (2-3x pro Woche)

Verzicht auf Zigaretten

gezielte Entspannung (autogenes Training)

Kontrolle Selbstmessung

Praktische Tipps zum Blutdruckmessen

- möglichst zur gleichen Tageszeit , am besten 2x tgl etwa vorm Frühstück und am frühen Abend
 - nicht gleich nach einer körperlichen Anstrengung
 - immer auf der selben Seite - Arm oder Handgelenk
 - wenn kräftige Arme , dann eine breitere Manschette
 - bei Oberarmmessung keine abschnürende Kleidung unter der Manschette
 - Manschette immer Luftleer um den Oberarm legen, ca.2cm über dem Ellenbogen
 - die Manschette sollte sich ungefähr auf Herzhöhe befinden, also den Arm auf Tisch oder Sessellehne legen
 - notieren Sie Ihre Blutdruckwerte mit Datum und Uhrzeit , wenn ein Wert stark abweicht, kontrollieren Sie die Messung nach einer viertel Stunde
- Messwerte mit zum Arzttermin mitnehmen

Die gängigsten Medikamente gegen Bluthochdruck:

- Betablocker – verringern den Pulsschlag und damit auch die Herzarbeit, der Blutdruck sinkt
- Diuretika - wirken entwässernd ,dadurch verringert sich das Blutvolumen in den Gefäßen und der Druck im Gefäßsystem nimmt ab
- Kalziumantagonisten - entspannen die Blutgefäße, sie erweitern sich wodurch der Druck in ihnen sinkt
- ACE-Hemmer - senken den Blutdruck, indem sie verschiedene Hormone beeinflussen

Diese Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden!

Falithrom

zur Blutverdünnung

Vorbeugung von Thrombosen (Gefäßverschlüsse)
von Embolien (Gefäßverschlüsse durch
Gerinnsel)

- Langzeitbehandlung nach Herzinfarkten und Schlaganfällen
- wenn diese durch Embolien durch Herzrhythmusstörungen
- aufgetreten sind
- nur wenn erhöhtes Risiko besteht , Therapie legt immer Arzt fest
- ! Anweisungen des Arztes befolgen - Falithrom regelmäßig einnehmen, da sonst schwere Nebenwirkungen auftreten können wie z.B. Blutungen(Schleimhautbereich – Magen-Darm)
- Arbeiten mit höherer Verletzungsgefahr (Gartenarbeit) vermeiden
- unter Falithrom keine im.Spritzen verabreichen lassen
- behandelnde Zahnärzte oä. informieren, wenn OP ansteht
- keine anderen Medikamente unkontrolliert einnehmen, da Unverträglichkeiten auftreten können (Falithrom wirkt weniger oder auch mehr Gefahr von Blutungen)
- einige Nahrungsmittel mit hohem Anteil von Vitamin K wie z.B. Rosen-, Weiß- und Blumenkohl, Broccoli, Spinat, Rinds- und Kalbsleber, verringern die Wirkung von Falithrom, deshalb davon wenig verzehren