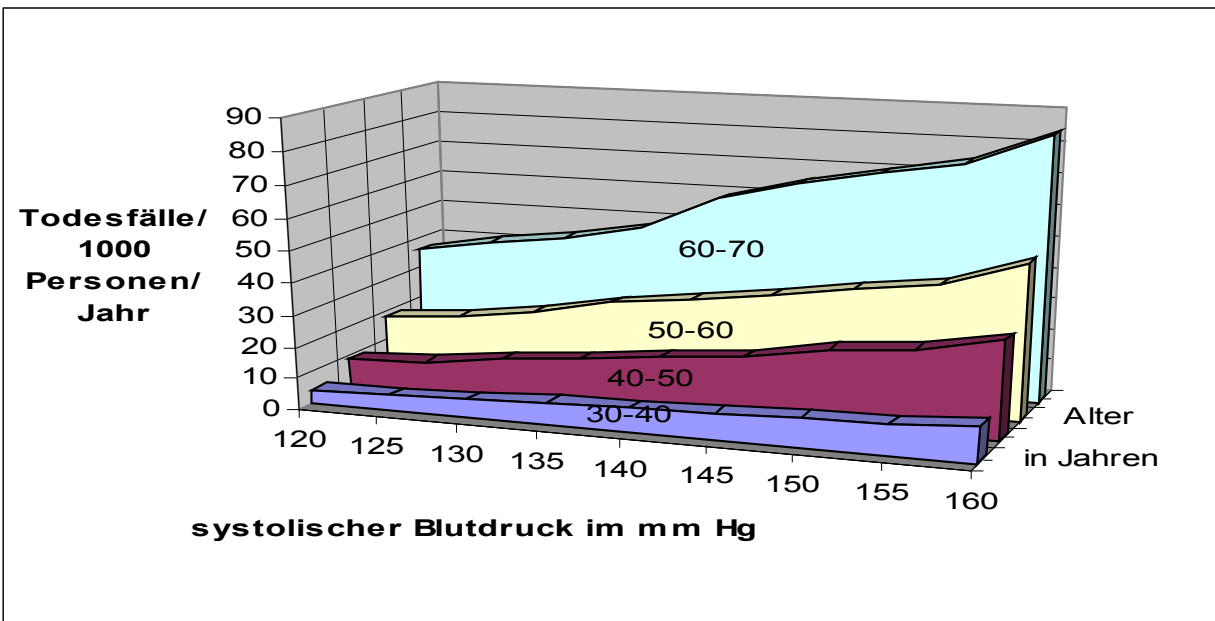


Vorsorgemedizin Bluthochdruck(Hypertonie)

Eines der größten Probleme ist es, dass der Bluthochdruck von vielen Patienten, aber auch von vielen Ärzten in Österreichern unterschätzt wird.

Rund ein Viertel der Erwachsenen in Österreich, bei den über 50jährigen ist es fast die Hälfte, leiden an Bluthochdruck und selbst von denjenigen, die behandelt werden erreichen nur ca. 10% Blutdruckwerte von 135/85 mm Hg. und darunter.

Dabei konnte in fast allen Studien gezeigt werden, dass sich, bezogen auf alle Altersgruppen, die Sterblichkeit verdoppelt, wenn ein systolischer Blutdruck von 160 mm Hg. überschritten wird.



Die aktuelle Empfehlung der Österreichischen Hochdruckliga lautet:

Eine Person ist normoton (hat einen normalen Blutdruck), wenn nicht mehr als 25% der erhobenen Meßwerte den Grenzwert von 135/85 mm Hg. erreichen oder überschreiten.

Wie schon aus der Definition ersichtlich, ist nicht der Einzelwert entscheidend, sondern es wird bei der Beurteilung auf eine Summe von Werten zurückgegriffen, welche entweder im Rahmen einer 24h-Blutdruckmessung oder von Patient selbst über mehrere Tage erhoben werden.

Wenn ein Viertel der erhobenen Werte über 130/80 mm Hg. liegen, ist eine Therapie in Erwägung zu ziehen. Besonders profitiert der Patient von einer optimalen Blutdruckeinstellung, wenn zusätzlich noch andere Risikofaktoren, wie Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte oder Blutzuckerwerte, vorliegen.

Es konnte gezeigt werden, dass, bei Diabetikern, bereits eine nur geringe Blutdrucksenkung von ca. 5-10 mm Hg. diastolisch, das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden um fast 40%, das einen Herzinfarkt zu erleiden um ca. 25% reduzieren kann.

Weiters konnte gezeigt werden, dass eine sportlich aktive Lebensweise, mit regelmäßigem körperlichen Training, die Blutdruckwerte um 5 bis 10 mm Hg. senken kann.

Eine optimale Blutdruckeinstellung ist sicherlich von Vorteil und kann vom Patienten durch eine aktive gesunde Lebensweise unterstützt werden.