

## Behandlung:

- Allgemeinmaßnahmen wie regelmäßige körperliche Belastung, Gewichtsreduktion und Einschränkung des Salzkonsums unter 4-6 g/Tag
- Bei sekundärer Hypertonie wird die Grunderkrankung behandelt, wenn also zum Beispiel eine Nierenerkrankung der Auslöser ist, wird diese behandelt.
- Medikamente (in Absprache mit dem Hausarzt)

## Was können Sie selbst tun?

- Stellen Sie Ihren Zigarettenkonsum ein.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht.
- Setzen Sie auf keinen Fall eine einmal begonnene Behandlung ohne ärztliche Rücksprache ab.
- Schränken Sie den Genuss von Alkohol ein.
- Schränken Sie Ihren Salzkonsum ein.

## Prognose und mögliche Komplikationen:

Am häufigsten führt chronischer Bluthochdruck zu einer Arterienverkalkung. Diese ist mit steigendem Alter ein natürlicher Prozess, der durch Bluthochdruck jedoch beschleunigt wird.

- Möglich Folgen:
- Schlaganfall
  - Herzinfarkt
  - Herzschwäche
  - Nierenschwäche
  - Erblindung

Um diesen Krankheiten vorzubeugen, sind eine frühzeitige Behandlung und ein entsprechendes Verhalten die beste Medizin.

Quelle: [www.netdokter.de](http://www.netdokter.de)

# ▶ Bluthochdruck

## Was man dagegen tun kann.



Der gesunderhaltende Betrieb

Sehr geehrter Herr, sehr geehrte Dame,  
liebe/r Rasselsteiner/in,

bei der Untersuchung durch den Betriebsärztlichen Dienst ist Bluthochdruck bei Ihnen festgestellt worden. Damit Sie wissen, was das bedeutet und womit man die Krankheit in den Griff bekommen kann, stellen wir Ihnen die folgenden Informationen zur Verfügung.

## Bluthochdruck (Hypertonie)

- ▶ ist eine krankhafte Steigerung des Drucks in den Arterien auf einen oberen Wert von über 140 mmHg und einen unteren Wert von über 90 mmHg.
- ▶ ist eine Volkskrankheit:  
Im Altersbereich von 25-74 Jahren leiden ca. 60 % der Männer und 40 % der Frauen unter Bluthochdruck, ab dem 50. Lebensjahr fast jeder Zweite in der Bevölkerung
- ▶ ist ein wichtiger Risikofaktor für:
  - Durchblutungsstörungen
  - Herzschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall
  - Nierenschwäche

### Ursachen:

Man unterscheidet zwischen der „primären Hypertonie“ und der „sekundären Hypertonie“. Bei der primären Hypertonie lässt sich in der Mehrzahl der Fälle keine organische Ursache feststellen. Es gibt aber Risikofaktoren, die die Krankheit auslösen können, zum Beispiel:

- Familiäre Neigung zu erhöhtem Blutdruck
- Übergewicht

- Bewegungsmangel
- Stress
- Hoher Salzkonsum

Die sekundäre Hypertonie ist die Folge einer anderen Erkrankung, zum Beispiel einer Nierenerkrankung oder einer Veränderung im Hormonhaushalt.



### Symptome:

**Normalerweise verursacht Bluthochdruck kaum Beschwerden. Patienten mit hohem Blutdruck fühlen sich oft sogar wohler als nach einer Absenkung in einen normalen Bereich. Trotzdem ist die Senkung des Bluthochdrucks notwendig, um Folgeerkrankungen vorzubeugen.**

Es gibt aber auch sogenannte „hypertensive Krisen“, das bedeutet dass der Blutdruck plötzlich und unkontrolliert sehr stark ansteigt.

- ▶ Schwindelgefühle, Kopfschmerzen oder Nervosität können hierfür erste Anzeichen sein.
- ▶ Plötzliche, sehr starke Bluthochdruckerhöhungen in Verbindung mit:
  - Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
  - Taubheitsgefühl oder Ausfall der Durchblutung in Händen und Füßen
  - Nasenbluten
  - Schwerer Atemnot
  - Herzenge

können weitere Anzeichen für eine hypertensive Krise sein.



**In einem solchen Notfall verständigen Sie bitte umgehend einen Arzt!**