



SA, 20. 1.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Neue Blutdruckwerte

Die Statistik ist deutlich: Jeder vierte Österreicher leidet an Bluthochdruck – auch bekannt als Hypertonie. Kurzzeitig erhöhte Blutdruckwerte bei Anstrengung oder Aufregung sind normal, dauernd erhöhte Werte krankhaft. Gefäße und Organe, die unter erhöhtem Druck stehen, versuchen in den ersten Jahren durch einen Umbau und eine Verstärkung der Gefäßwand, dem hohen Blutdruck standzuhalten. Dies gelingt jedoch nicht auf Dauer. Bei chronisch erhöhtem Druck kommt es zu schweren Gefäßveränderungen (Atherosklerose) aller arteriellen Gefäße und einer Verdickung der Herzwand. Dies führt bei Nichtbehandeln oft zu Herzinfarkt, Herzschwäche, Gefäßverschlüssen, Nierenversagen und einem erhöhten Schlaganfallrisiko. Bekannt sind all diese Risiken der Bevölkerung sehr wohl, wie auch Studien belegen. Allerdings kennen nur etwa die Hälfte ihre Blutdruckwerte. Um dieses Defizit zu beheben, empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie die Blutdruckselbstmessung.

Wie man richtig Blutdruck misst: Empfohlen wird ein Oberarmmessgerät. Am besten ist es, an mehreren Tagen zu unterschiedlichen Tages- und Nachtzeiten den Blutdruck zu messen und aufzuschreiben. Wenn Werte über 130/80 auftreten, dann sollten Sie mit allen Blutdruckwerten zu Ihrem Arzt gehen. Aber keine Panik: Einmal zu hoch heißt noch lange nicht, dass man krank ist! Allerdings reicht eine einzige Messung allein nicht aus, um eine aussagekräftige Diagnose stellen zu können. Denn der individuelle Blutdruck ist starken physiologischen Schwankungen unterworfen, je nach Tageszeit. Bei der Blutdruckmessung werden immer zwei Werte angegeben, zum Beispiel 120 zu 80. Die Einheit ist Millimeter Quecksilbersäule (mmHg).

Der höhere, zuerst genannte Wert ist der sogenannte systolische Blutdruck. Er wird gemessen, während das Herz Blut in die Schlagadern drückt. Der niedrigere Wert ist der diastolische Blutdruck, wenn sich die Herzkammern entspannen und füllen.

Die Neuheiten: Eine große US-amerikanische Studie (SPRINT-Studie) zeigt, dass Erkrankte von einer Senkung des systolischen Blutdrucks auf 120 mmHg profitieren können. Die Ergebnisse der Studie sind auch für

Fachleute überraschend eindeutig: Je niedriger der Blutdruck eingestellt wird, desto länger leben die Betroffenen. Die Neuerungen sind nun also folgende: Galten bis jetzt Werte von bis zu 140/90 mm Hg als „noch normal“, muss aufgrund neuer Erkenntnisse jetzt bereits ab einem Blutdruck zwischen 120 und 140 mm Hg von einer „Vor-Bluthochdruck-Phase“ gesprochen werden. Denn man weiß, dass Menschen mit Werten zwischen 130 und 140 mmHg ein erhöhtes Risiko haben, an Herz-Kreislauf-



„AB NUN GELTEN
BLUTDRUCKWERTE VON
120/80 ALS NORMAL“

Erkrankungen zu erkranken oder gar schon daran leiden. Durch die neuen Grenzwerte sollen diese Menschen frühzeitig identifiziert werden. Sie sollten dann ärztlich abklären lassen, ob Handlungsbedarf besteht. Und zwar nicht sofort durch eine medikamentöse Therapie, sondern durch eine Lebensstiländerung wie Gewichtsreduktion, Ernährungsumstellung oder mehr Bewegung. Es wird in Zukunft also zwar früher als bisher etwas unternommen werden müssen, dafür wird nicht gleich medikamentös therapiert. Wichtig ist, Patienten individuell und rechtzeitig zu beraten. Dasselbe gilt für Patienten, die bereits Blutdruckmedikamente einnehmen. Auch ihr Blutdruck sollte nicht über 130/80 liegen. Ist er zu hoch, sollte die Therapie durch den Arzt verändert werden. ■