



# RUNDBRIEF 8

## Arterielle Hochdruckkrankheit

In diesem, sowie in anderen noch folgenden Rundbriefen möchte ich mich mit Fragen beschäftigen, die mir als Kardiologe häufiger begegnen.

### Jeder sollte seinen Blutdruck kennen!

Erhöhter Bluthochdruck, in der Fachsprache arterielle Hypertonie genannt, ist der wichtigste Risikofaktor für Schlaganfall und Herzschwäche, er spielt aber über die Förderung der **Arteriosklerose** auch eine wesentliche Rolle beim **Herzinfarkt** und bei **Nierenschäden**. Daher sollte jeder seine Blutdruckwerte kennen. Die Bewertung des Blutdrucks ist Teil einer Risikoabschätzung für das Auftreten von Herzinfarkten oder Schlaganfällen, wobei weitere Risikofaktoren mit berücksichtigt werden, wie etwa Rauchen, Fett- und Zuckerstoffwechsel, das Alter und die Familiengeschichte (ob etwa nahe Angehörige frühzeitig an Herz-Kreislauf-erkrankungen gestorben sind).



Jenseits der Pensionsgrenze hat vermutlich jeder zweite Mensch einen überhöhten Blutdruck. Die Zahl der hochdruckkranken Menschen ist in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen, was sicher aber auch mit der Senkung der Normgrenzen zu tun: Früher sahen viele Hausärzte einen Druck von 160/90 mmHg vor allem bei Älteren als nicht behandlungsbedürftig an, heute legen die neuen Leitlinien der Fachgesellschaften die Grenzen auf 140/90 fest.

Diese Neudefinition war nötig geworden, weil wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen haben, daß mit steigenden Druckwerten die Zahl der Herz- Kreislauf-Komplikationen stetig zunimmt.

Die Zielmarke gilt allerdings nicht für alle gleich: Liegen bereits Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vor, etwa ein überstandener Herzinfarkt oder Schlaganfall oder Nierenschäden, dann ist die Messlatte tiefer gelegt worden auf 130/80.

### Druckschwankungen zwischen Systole und Diastole

Was bedeutet 140/80? Der erste Wert der Blutdruckmessung bezeichnet den systolischen Wert, der durch die Pumpphase des Herzens, die Systole, bestimmt wird und sich zumindest im Alter als der wichtigere Wert erwiesen hat.

Der zweite diastolische Messwert beschreibt den Druckwert, wie er in der Füllphase des Herzens, der Diastole, entsteht.

Zwischen Systole und Diastole schwankt der Druck also zwischen 140 und 80.

Die Benennung lautet mm Hg: Hg ist das chemische Zeichen für Quecksilber. In den traditionellen Blutdruck-Messgeräten zeigt eine Quecksilbersäule den Druck an. Die modernen digitalen Geräte haben diese Benennung übernommen, auch wenn kein Quecksilber mehr benötigt wird.

### **Spezielle Hochdruckform im Alter**

Im Alter weichen manchmal der systolische und diastolische Wert weit auseinander und liegen etwa bei 170/90 mmHg. Dann ist der systolische Wert nicht mehr normal, der diastolische jedoch schon. Dies ist ein Messergebnis, das auf eine behandlungspflichtige Sonderform der Hypertonie hinweist, nämlich auf den isolierten systolischen Hochdruck.

### **Beim Doktor steigt der Druck**

Manchmal ist es gar nicht einfach, den richtigen Druckwert zu erfassen, denn der Blutdruck unterliegt auch emotionalen Faktoren. So ist inzwischen gut bekannt, daß es eine Reihe von Personen gibt, die lediglich beim Arzt erhöhte Druckwerte aufweisen, nicht jedoch zuhause in ihrer gewohnten Umgebung. Man spricht in diesen Fällen vom „Weißkittel-Hochdruck“.

Diese Sonderform kann erkannt werden, wenn der Blutdruck auch zuhause gemessen wird, was allen Patienten mit Hochdruck empfohlen wird. Die gemessenen Werte werden in einen Hochdruck-Pass eingetragen und mit dem Arzt bei der nächsten Besprechung analysiert. Nicht selten empfiehlt der Arzt, vor allem wenn es zu großen Druckschwankungen kommt, eine 24-Stunden-Blutdruckmessung. Dazu legt er dem Patienten eine Druckmanschette an, die automatisch in regelmäßigen Abständen die Druckwerte mißt, gesteuert und aufgezeichnet von einem Mini-Computer. So entsteht ein Druckprofil mit den Werten tagsüber und nachts. Daraus lässt sich nicht nur ablesen, wie hoch der Druck tatsächlich ist, sondern auch, ob der Druck nachts, wie im Normalfall zu erwarten, niedriger liegt als tagsüber. Für den Arzt ergeben sich daraus wichtige Rückschlüsse.

Den Blutdruck spürt man nicht – man kann ihn nur messen

Alles was keine Schmerzen macht, wird zunächst nicht als akut bedrohlich empfunden. Das scheint in der menschlichen Natur zu liegen. Aber das kann bei einer Reihe von Erkrankungen fatal sein, weil so die Frühformen übersehen werden, die bessere Heilungschancen hat als die „voll erblühten“ Krankheiten. Das trifft jedenfalls in vollem Umfang auf den Bluthochdruck zu. Wenn es bereits zu Komplikationen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt gekommen ist, kann nur noch versucht werden, das Beste aus der Situation zu machen. Deshalb machen auch Vorsorge- oder Früherkennungs-Untersuchungen Sinn.

### **Gütesiegel für Meßgeräte**

Wenn Sie sich selber ein Blutdruckmeßgerät anschaffen möchten sollten Sie sich das „richtige Gerät“ zulegen. „Richtig“ bezieht sich dabei nicht darauf, ob am Handgelenk oder am Oberarm gemessen wird (das ist in der Regel gleichgültig und hängt davon, was Sie lieber haben), sondern davon, ob der Blutdruck auch korrekt gemessen wird.

Die Deutsche Hochdruckliga hat viele Geräte getestet und ein Siegel vergeben, mit dem die korrekt messenden Geräte gekennzeichnet werden. Sie finden diese Liste im Internet unter <https://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruck-messgeraete>.