

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie / arterieller Hypertonus) ist eine der häufigsten chronischen Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems. Bluthochdruck bedeutet, dass der Blutdruck in den vom Herz wegführenden Blutgefäßen dauerhaft erhöht ist.

Ein **normaler Blutdruck** liegt bei **120-129 mmHG systolisch und/oder 80-84 mmHG diastolisch** vor. „mmHG“ steht dabei für Millimeter Quecksilbersäule.

Ein **optimaler Blutdruck** wird bei Erwachsenen als ein Wert **unter 120 mmHg systolisch und unter 80 mmHg** diastolisch definiert.

Bei Erwachsenen liegt eine arterielle Hypertonie vor, wenn der Blutdruck im Ruhezustand bei oder **über 140 mmHg systolisch und/oder 90 mmHg diastolisch** liegt. Es ist normal, dass ältere Menschen höhere Blutdruckwerte haben.

Abbildung: Beginn Milde Hypertonie (Bluthochdruck Grad 1)



Etwa 50 % der Männer und 40 % der Frauen in Deutschland haben einen erhöhten Blutdruck.

Dauerhaft hoher Blutdruck steigert das **Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Er kann auch verschiedene Organe schädigen.

Primäre und sekundäre Hypertonie

Wenn sich keine erkennbare Ursache für die Erkrankung finden lässt, spricht man von **primärer Hypertonie** (auch essenzielle oder idiopathische Hypertonie genannt). Primäre Hypertonie ist die **häufigste Form des Bluthochdrucks**. Sie wird bei etwa 90-95 % der Betroffenen festgestellt.

Von einer **sekundären Hypertonie** spricht man, wenn der Bluthochdruck durch eine identifizierbare Ursache hervorgerufen wird. Eine solche Ursache lässt sich nur bei etwa 5 % der Betroffenen feststellen. Hierbei kann es sich zum Beispiel um eine Schilddrüsen-überfunktion oder eine verengte Nierenarterie handeln.

Symptome

Arterielle Hypertonie ist **für die Betroffenen meist nicht zu spüren**. Häufig treten erst dann Symptome auf, wenn der Blutdruck sehr hohe Werte erreicht oder sich Folgeerkrankungen bemerkbar machen.

Mögliche Symptome bei sehr hohen Blutdruckwerten können z.B. sein:

- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Nasenbluten
- Nervosität
- Ohrensausen
- Müdigkeit
- Nasenbluten
- Kurzatmigkeit
- Übelkeit

Diagnose

Zum Nachweis von Bluthochdruck dient **die Blutdruckmessung**. Da der Blutdruck natürlich schwankt, ist eine mehrfache Messung wichtig.

Es kann ein **isolierter Praxishochdruck (Weißkittelhypertonie)** auftreten. Hier zeigen die in der Praxis gemessenen Werte einen Bluthochdruck, Werte im häuslichen Umfeld hingegen einen normalen Blutdruck. Bei einer **maskierten Hypertonie** ist es genau umgekehrt.

Daher ist eine **Langzeitmessung über 24 Stunden** am aussagekräftigsten.

Einteilung und Schweregrade

Arterielle Hypertonie wird in **drei Schweregrade** eingeteilt. Hier die Einteilung der **Blutdruck-Werte für Erwachsene**:

Blutdruck-Einteilung	Systolischer Wert	Diastolischer Wert
optimal	110-119 mmHg	65-79 mmHg
normal	120-129 mmHg	80-84 mmHg
hochnormal	130-139 mmHg	85-89 mmHg
milde Hypertonie (Bluthochdruck Grad 1)	140-159 mmHg	90-99 mmHg
mittlere Hypertonie (Bluthochdruck Grad 2)	160-179 mmHg	100-109 mmHg
schwere Hypertonie (Bluthochdruck Grad 3)	180 mmHg und höher	110 mmHg und höher
isolierter systolischer Blutdruck	über 140 mmHG	unter 90 mmHG

Risikofaktoren

Die wichtigsten Risikofaktoren für eine arterielle Hypertonie sind:

- Übergewicht
- salzreiche Ernährung
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Rauchen
- zu wenig Bewegung
- anhaltender Stress

Bluthochdruck kann auch durch **familiäre Veranlagung** entstehen. Auch eine Reihe von **Medikamenten** erhöhen den Blutdruck – wie beispielsweise bestimmte entzündungshemmende Schmerzmittel.

Plötzlicher Blutdruckanstieg

Ursache eines plötzlichen Blutdruckanstiegs können zum Beispiel Stress oder das abrupte Absetzen der Blutdruckmedikamente sein. Hierbei werden zwei Zustände unterschieden.

Hypertensive Entgleisung: Plötzlich auftretende Blutdruckwerte von über 180 mmHG systolisch und etwa 110 mmHg diastolisch, die **ohne** akute Begleitsymptome auftreten, stellen eine hypertensive Entgleisung (hypertensive Krise) dar. Es sollte eine Kontrollmessung nach 30 Minuten in Ruhe erfolgen. Häufig hat sich der Blutdruck dann spontan wieder gebessert. Weitere Maßnahmen sind ärztlich abzuklären.

Hypertensiver Notfall: Bei Blutdruckwerten von über 180 mmHG systolisch und etwa 110 mmHg diastolisch, die mit akuten Begleitsymptomen wie Schmerzen im Brustkorb, Atemnot oder verschwommenem Sehen verbunden sind, sollte eine **umgehende Krankenhauseinweisung** erfolgen. Bei einem solchen hypertensiven Notfall kann es bereits zu **Organschädigungen** gekommen sein.

Folgeerkrankungen

Arterielle Hypertonie erhöht das Risiko für eine Reihe weiterer Erkrankungen, unter anderem sind dies:

- **Koronare Herzkrankheit** (KHK, Verkalkung der Herzkranzgefäße)
- **Herzinfarkt** (Myokardinfarkt)
- **Schlaganfall** (ischämischer oder hämorrhagischer Infarkt)
- **Herzinsuffizienz**
- **Schwere Durchblutungsstörungen in den Beinen** (periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK))
- **Chronische Nierenerkrankungen**
- **Erkrankungen der Netzhaut** (Hypertensive Retinopathie)

Maßnahmen bei Bluthochdruck

Ein leicht erhöhter Blutdruck lässt sich oft bereits durch einen **gesünderen Lebensstil** senken. Bei stark erhöhtem Blutdruck sind **häufig blutdrucksenkende Medikamente (Antihypertensiva)** nötig.

Wichtige Begriffe zum Thema Blutdruck

systolischer Blutdruck	Blutdruck beim Anspannen des Herzmuskels
diastolischer Blutdruck	Blutdruck beim Erschlaffen des Herzmuskels
arterielle Hypertonie / arterieller Hypertonus	Bluthochdruck
primäre Hypertonie	Bluthochdruck ohne erkennbare Ursache
sekundäre Hypertonie	Bluthochdruck mit identifizierbarer Ursache
Antihypertensiva	Blutdrucksenkende Medikamente

Das ist ein Lernzettel der MFA-Azubiwelt

Weitere Informationen:

www.draco.de/mfa-azubiwelt/

www.draco.de/mfa-azubiwelt/blutgefuesse/