

## Bluthochdruck – laut WHO der „stumme Killer“



Bluthochdruck spürt man nicht – man muss den Blutdruck messen, um Bluthochdruck zu erkennen. Fast jeder dritte Mensch in Deutschland hat Bluthochdruck oder „Hypertonie“. Damit ist Bluthochdruck die Volkskrankheit Nummer 1.

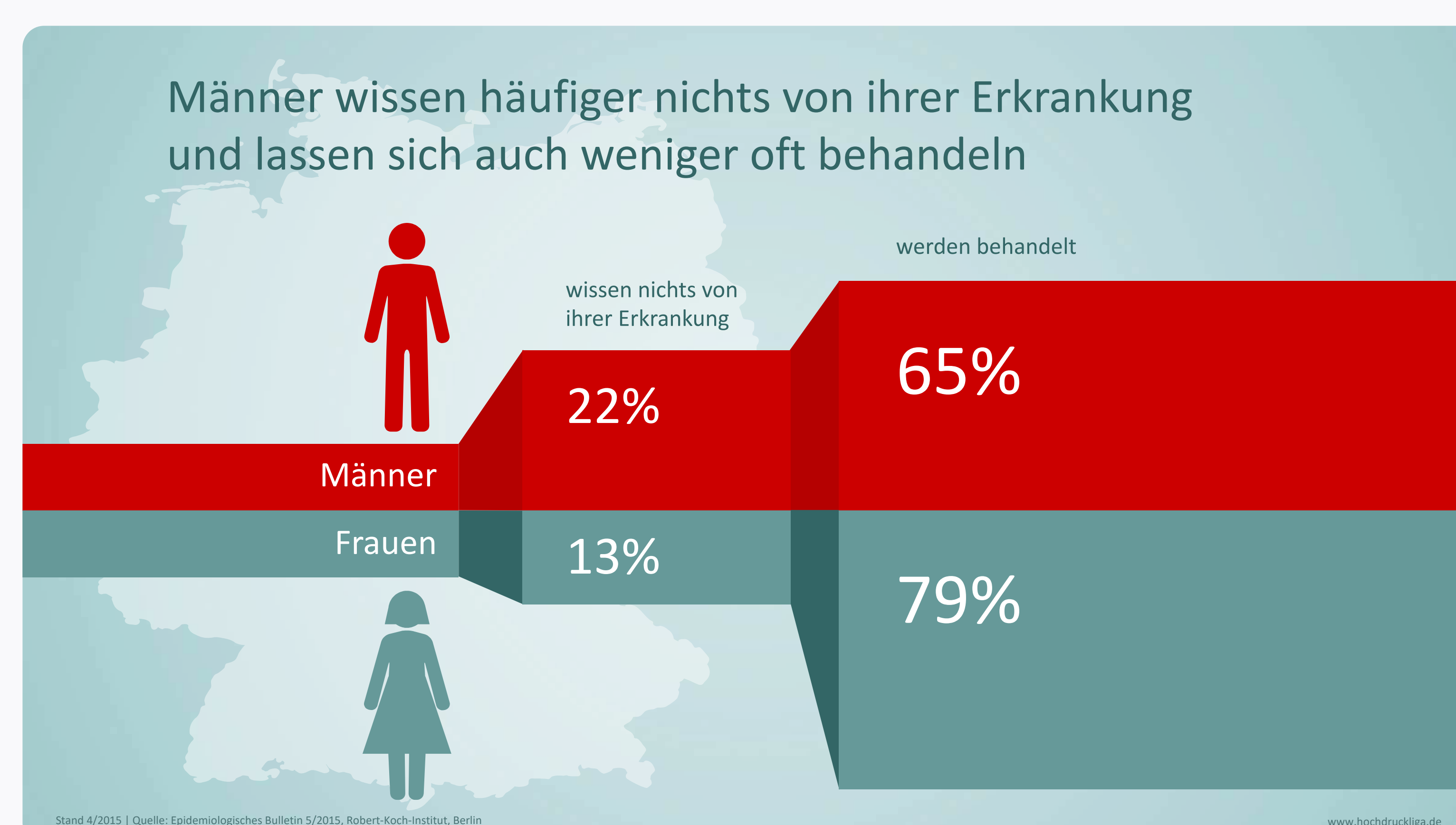
Viele Entwicklungsländer priorisieren bereits ihren Kampf gegen chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck. Nicht behandelt, verursacht Bluthochdruck Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenerkrankungen. Jährlich sterben 9 Millionen Menschen an Bluthochdruck – 27.397 Menschen jeden Tag.

## Bluthochdruck – verbreiteter, als viele denken

Zwischen dem 70. und dem 79. Lebensjahr sind bei drei von vier Menschen die Blutdruckwerte zu hoch, bei den über 80-jährigen bei bis zu 80%.

Doch auch schon im Kindesalter steigt die Prävalenz zunehmend, inzwischen sind es etwa 400.000 Betroffene – besonders übergewichtige Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko.

Insgesamt gehen Männer später zum Arzt und werden somit später diagnostiziert und seltener (adäquat) behandelt.



## Risikofaktoren

**Lebensalter:** Im Alter entstehen häufig Gefäßverkalkungen, die Gefäße steifer werden und insbesondere den oberen (systolischen) Blutdruckwert ansteigen lassen.

**Familiäre Faktoren:** Bluthochdruck tritt in manchen Familien gehäuft auf. Ein Grund ist eine erbliche Veranlagung, ein anderer Grund ein ähnlicher Lebensstil innerhalb von Familien, z.B. mit wenig Bewegung und ungesunder Ernährung.

**Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas):** Übergewicht beeinflusst den Blutdruck über mehrere Wege; beispielsweise erhöht sich der Widerstand in den Gefäßen. Die Bewertung des Körpergewichts erfolgt meist mit dem Body-Mass-Index (BMI). Aber auch die Verteilung des Körperfetts spielt eine Rolle: Insbesondere das Bauchfett gilt als gefährlich. Bei Männern besteht ein erhöhtes Risiko bei einem Bauchumfang von 102 cm, bei Frauen von 88 cm.

**Diabetes mellitus:** Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes treten oft zusammen auf. Der Grund dafür sind gemeinsame Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel, die die Entstehung beider Krankheiten fördern.

**Bewegungsmangel:** Eine überwiegend sitzende Tätigkeit bei fehlendem sportlichem Ausgleich begünstigt hohen Blutdruck.

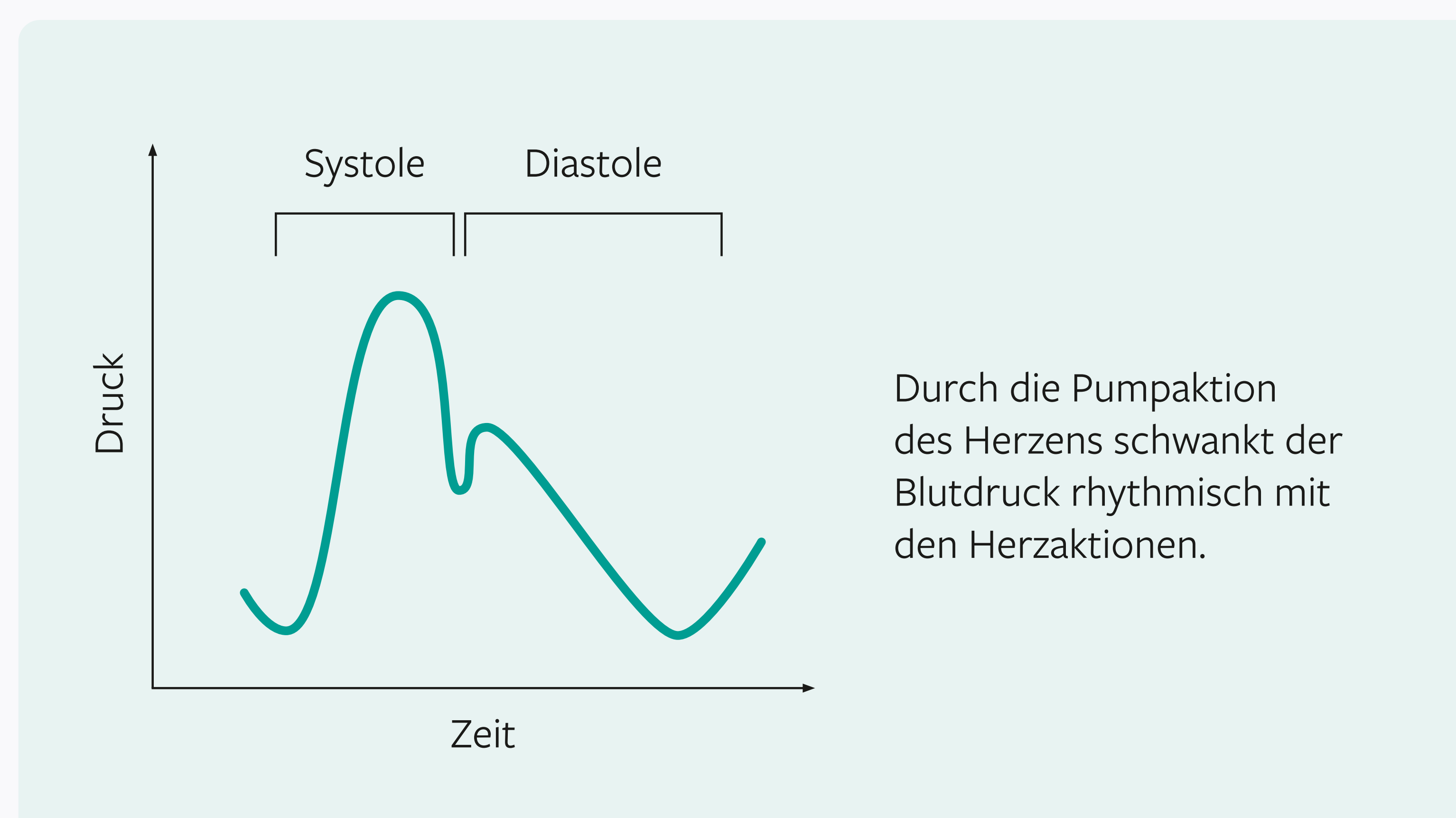
Weitere Risikofaktoren für Bluthochdruck sind:

- ▶ **Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipidämie)**
- ▶ **Alkoholkonsum**
- ▶ **Tabakkonsum**
- ▶ **Stress**





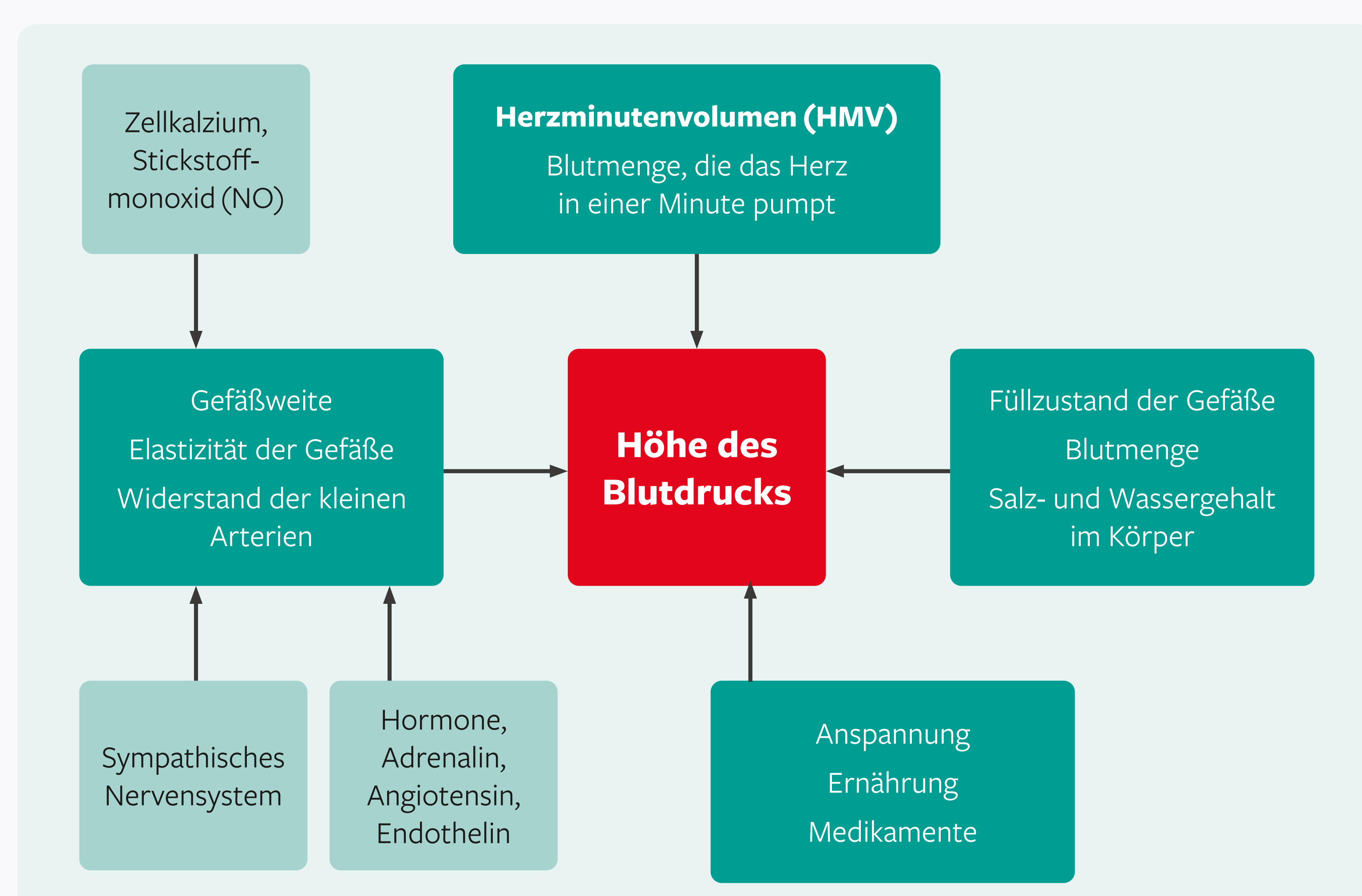
## Was ist der Blutdruck?



Unter Blutdruck versteht man den Druck in unseren Blutgefäßen, genauer gesagt in den Arterien. Das Herz treibt das Blut in die Arterien, deren Gefäßwand kurz gedehnt werden. Sofort danach zieht sie sich wieder zusammen und bewegt damit das Blut weiter. Ohne Druck würde das Blut in unserem Kreislaufsystem nicht fließen.

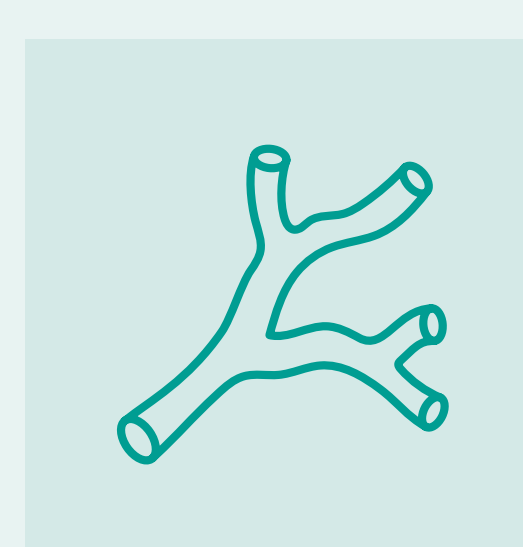
Die Blutdruckhöhe ist dabei jedoch nicht gleichmäßig, sondern wird durch die Pumpleistung des Herzens beeinflusst. Man unterscheidet dabei zwei Phasen.

## Mechanismen der Entstehung von Bluthochdruck

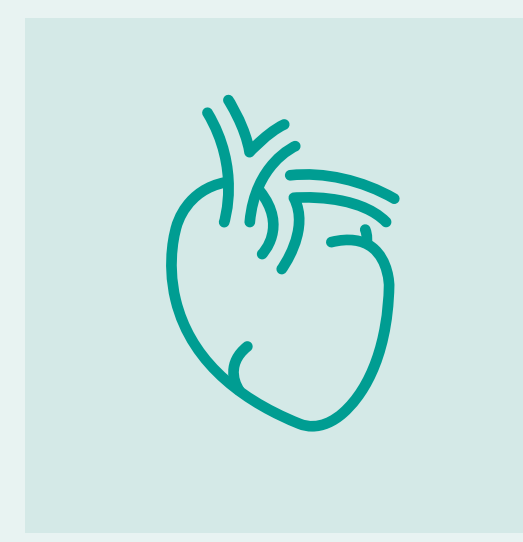


Die Entstehung einer Bluthochdruckerkrankung ist multifaktoriell. Man unterscheidet dabei zwischen primärer und sekundärer Hypertonie. Oft führt letztlich eine Kombination aus genetischen und umweltbedingten Faktoren zu einer Erhöhung des systemischen Gefäßwiderstands.

## Bluthochdruck und seine Folgen



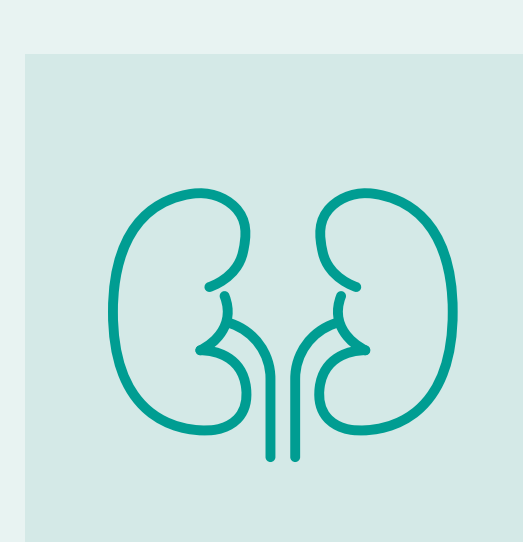
**Gefäße:** Auch die Blutgefäße selbst sind ein riesiges Hohlorgan und durchziehen als geschlossenes System den gesamten Körper. Das Blut, das die Körperorgane mit Sauerstoff versorgt, erzeugt Druck auf die Gefäßwände. Stehen die Gefäße dauerhaft unter hohem Druck, verändern sie sich mit der Zeit. Sie können sich z. B. versteifen. Es kann auch zu Fett- und Kalkablagerungen kommen, die nach und nach zu Engstellen in den Arterien führen. Der Druck steigt noch weiter an und die Versorgung der Organe mit dem lebenswichtigen Sauerstoff wird beeinträchtigt. Die direkten Folgen **Beinarterienverengung**, **Halsschlagaderverengung**, **Nierenarterienverengung**, **Erektionsstörungen** oder **Gefäßwunderweiterungen (Aneurysmen)** wirken sich auch auf andere Organe aus.



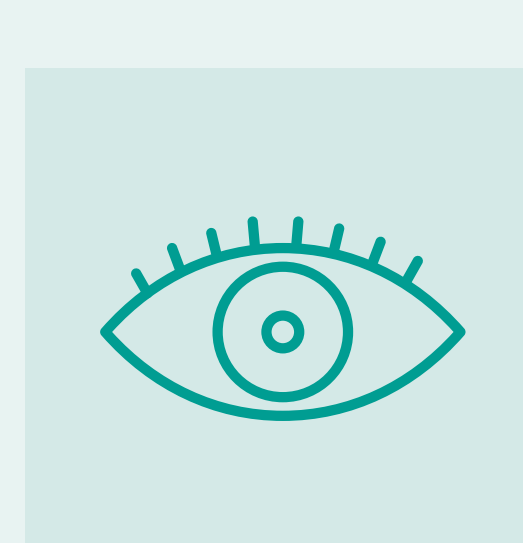
**Herz:** Bluthochdruck führt zu einer **Verdickung des Herzmuskels (Herzhypertrophie)**, der den erhöhten Arteriendruck kompensieren muss, und in der weiteren Folge zu einer Vergrößerung des Herzens, die wiederum zu einer **Herzschwäche (Herzinsuffizienz)** führt. Verengen sich aufgrund des Hochdrucks die Herzkranzgefäße, leiden die Betroffenen unter einer **koronaren Herzkrankheit (KHK)**, die im schlimmsten Fall einen **Herzinfarkt** verursachen kann.



**Gehirn:** Gefäßschäden im Gehirn sind besonders gefährlich, da sie zum **Schlaganfall** führen können. Hierbei gibt es zwei Arten: Verschließt sich ein Gefäß, kommt es zum sogenannten **ischämischen Schlaganfall**, reißt oder platzt eines, kommt es zu **Hirnblutungen**. Außerdem erhöht Bluthochdruck das Risiko für **Demenz**.



**Nieren:** Die Nieren bestehen aus Millionen feinsten Gefäße, die wie ein Filtersystem das Blut reinigen. Sind die Gefäße kaputt, versagt diese lebenswichtige Reinigungsfunktion und es kommt zum **Nierenversagen (Niereninsuffizienz)**. Dann ist eine **Nierenersatztherapie (Dialyse oder Transplantation)** erforderlich.



**Augen:** Bluthochdruck führt zur Schädigung der Gefäße in der Netzhaut, es kann zur **Sehbeeinträchtigung** bis hin zur **Erblindung** kommen. Zudem ist Bluthochdruck ein Risikofaktor für altersbedingte **Makuladegeneration**, bei der die Sehzellen zugrunde gehen, und auch für **grünen Star**.

