



Pressemeldung

Bluthochdruck ist keine Bagatellerkrankung // Besonders tückisch: Die maskierte Hypertonie // Neue Broschüre informiert

Heidelberg, 13. September 2022

Die Volkskrankheit Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) wird als einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen noch immer unterschätzt. Bluthochdruck macht zu Anfang kaum Symptome, keine Schmerzen, und selbst der Blick auf die Messwerte beim hausärztlichen Routine-Checkup zeigt zu hohen Blutdruck nicht immer zuverlässig an. Denn neben der offensichtlich manifesten Hypertonie kann auch eine sogenannte maskierte Hypertonie vorliegen. Eine aktuelle Broschüre der Deutschen Hochdruckliga informiert dazu.

Mehr als ein Viertel der Bevölkerung in Deutschland hat zu hohen Blutdruck. Viele wissen gar nichts von ihrer Erkrankung. Zu wenig bewusst ist vielen Menschen auch, dass Bluthochdruck einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenfunktionsverlust und Demenz ist. Einer der wichtigsten Faktoren, um der Entwicklung von solchen Folgeerkrankungen entgegenzuwirken, ist neben allgemeinen Präventionsmaßnahmen die Früherkennung und rechtzeitige Behandlung von Bluthochdruck.

Doch das ist nicht immer einfach: Bei circa 15% aller Menschen mit in der Praxis gemessenen, völlig unauffälligen Blutdruckwerten liegt eine sogenannte maskierte Hypertonie vor. „Es handelt sich dabei um eine besonders tückische Form des Bluthochdrucks, die sich häufig der Diagnostik und somit auch der Behandlung entzieht und deshalb sehr gefährlich ist“, erklärt Prof. Dr. med. Ulrich Wenzel, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga.

Bei der maskierten Hypertonie sind die Blutdruckwerte beim Routine-Check in der Arztpraxis immer normal (120–129/80–84 mmHg) oder hochnormal (130–139/85–89 mmHg) und damit vermeintlich „o.k.“. Im Alltag und vor allem nachts steigen sie jedoch bedenklich an. Die Ursachen dafür sind nicht ganz klar. Meist betrifft es Menschen mit hohem beruflichem oder privatem Stresslevel, oft auch im jüngeren Lebensalter, so viel weiß man aus entsprechenden Studien [1]. Männer sind häufiger betroffen als Frauen [2].

Die große Gefahr besteht darin, dass sich die Betroffenen in einer falschen Sicherheit wähnen, und die Hypertonie zu lange unbehandelt bleibt. Damit haben diese Menschen ein höheres kardiovaskuläres Risiko als Patientinnen und Patienten mit „sichtbarer“ Hypertonie. So sind bei Menschen mit maskierter Hypertonie sowohl die Ereignisrate von Herzinfarkten oder Schlaganfällen als auch das Risiko für Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen höher als bei Erkrankten mit gut eingestellten Blutdruckwerten.



Eine sehr gute Methode der Blutdruckkontrolle, um im Falle von Unregelmäßigkeiten reagieren zu können und damit langfristig gesund zu bleiben, ist die regelmäßige Selbstmessung zu Hause. Sie liefert, wenn sie richtig durchgeführt wird, verlässlichere Werte als in der Arztpraxis. Wird bei der Blutdruckselbstmessung zu Hause mehrfach ein Wert von 135/85 mmHg und höher gemessen, sollte die Hausärztin/der Hausarzt konsultiert werden. Dann erfolgt in der Regel eine 24-Stunden-Blutdruckmessung, mit der sehr gut eingeschätzt werden kann, ob eine Hypertonie vorliegt. Nach Bestätigung der Diagnose kann eine entsprechende blutdrucksenkende Therapie eingeleitet werden, um Folgeschäden vorzubeugen.

Neue Broschüre mit Informationen und Tipps



Um mehr Bewusstsein für die maskierte Hypertonie in der Öffentlichkeit zu schaffen und die Bevölkerung für dieses Krankheitsbild zu sensibilisieren, hat die Deutsche Hochdruckliga eine Broschüre zu diesem Krankheitsbild herausgegeben. „Basiswissen Bluthochdruck – Maskierte Hypertonie“ liefert Informationen und Tipps rund um das Thema maskierte Hypertonie, u. a. zur richtigen Blutdruckmessung sowie zu nicht medikamentösen Maßnahmen wie Entspannung, Bewegung und Ernährung. Schauen Sie doch einmal hinein!

Sie kann von Interessierten oder von Praxen und Kliniken bei der Hochdruckliga kostenfrei bezogen werden.

Per E-Mail an: bestellung@hochdruckliga.de, unter Angabe von Zieladresse und Stückzahl.

Die Broschüre steht zudem als pdf zum Download bereit unter

https://www.hochdruckliga.de/fileadmin/downloads/patienten/Maskierte_Hypertonie.pdf



Weitere Informationen zu Bluthochdruck unter <https://www.hochdruckliga.de>

[1] Munakata M. Clinical significance of stress-related increase in blood pressure: current evidence in office and out-of-office settings. *Hypertens Res.* 2018 Aug;41(8):553-569. doi: 10.1038/s41440-018-0053-1. Epub 2018 May 29. PMID: 29808034.

[2] Banegas JR, Ruilope LM, de la Sierra A, de la Cruz JJ, Gorostidi M, Segura J, Martell N, García-Puig J, Deanfield J, Williams B. High prevalence of masked uncontrolled hypertension in people with treated hypertension. *Eur Heart J.* 2014 Dec 7;35(46):3304-12. doi: 10.1093/eurheartj/ehu016. Epub 2014 Feb 3. PMID: 24497346.

Kontakt/Pressestelle

Dr. Bettina Albers

Jakobstraße 38

99423 Weimar

albers@albersconcept.de

Telefon: 03643/ 776423

Mobile: 0174/ 2165629