Wir beraten Sie gern!

Dieses Faltblatt kann Ihnen nur einen groben Überblick vermitteln. Für offen gebliebene Fragen wenden Sie sich daher bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt. Wir beraten Sie zum Thema IKKpromed, rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.

IKK-Servicetelefon
0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

www.ikk-gesundplus.de

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

40160 (04.25) – Stand 04/2020, Wende Verlag

ikk promed



Koronare Herzkrankheit

Risikofaktor Bluthochdruck

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

KHK und Bluthochdruck

Die allermeisten Menschen haben keine Beschwerden durch einen zu hohen Blutdruck. Trotzdem muss er behandelt werden, da er einen Risikofaktor für das gesamte Herz-Kreislauf-System darstellt. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn, wie bei Ihnen, bereits eine koronare Herzkrankheit (KHK) festgestellt wurde. Ein zusätzlich bestehender Bluthochdruck erhöht das Risiko, Komplikationen wie einen Herzinfarkt zu erleiden. Im Folgenden erfahren Sie, wie Bluthochdruck behandelt wird und wie Sie dies unterstützen können.

Was ist Blutdruck und wie hoch ist zu „hoch"?

Unter dem Blutdruck versteht man den Druck, den das Blut auf die Wände der Arterien (Schlagadern) ausübt. Da das Herz das Blut stoßweise in den Kreislauf pumpt, ist dieser Druck nicht gleich bleibend, sondern bewegt sich zwischen einem oberen und einem unteren Wert. Der obere (systolische) Druck herrscht, wenn die linke Herzkammer sich zusammenzieht und das Blut in die Hauptschlagader auswirft. In der Phase, in der das Herz sich wieder mit neuem Blut füllt, sinkt der Druck in den Gefäßen auf den unteren (diastolischen) Wert. Der gemessene Wert für den Blutdruck wird also immer in zwei Zahlen und in der Einheit „mmHg" (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben. Der ideale Blutdruck für einen Erwachsenen liegt bei etwa 120/80 mmHg.

Sowohl die Weltgesundheitsorganisation WHO als auch verschiedene Fachgesellschaften von Herz-Kreislauf-Spezialisten haben eine einheitliche Bestimmung des Begriffs Bluthochdruck festgelegt.

Danach ist der Blutdruck definitiv zu hoch, wenn bei mehrmaligem Messen der obere Wert mindestens 140 und der untere Wert mindestens 90 mmHg beträgt.

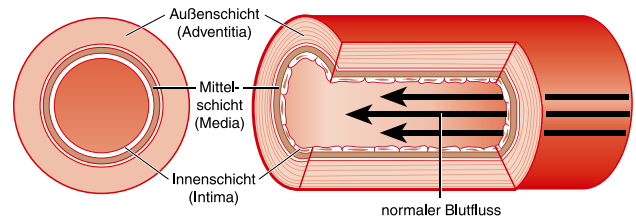
In diesem Grenzwert ist bereits einkalkuliert, dass Messungen beim Arzt bei vielen Menschen schon durch innere Aufregung oder Anspannung höhere Werte liefern. Wenn Sie Ihren Blutdruck selbst messen, so liegen die Grenzwerte daher noch niedriger, nämlich bei 135 bzw. 85 mmHg.

Wie entsteht hoher Blutdruck?

In den Industrieländern ist schätzungsweise jeder fünfte Mensch von Bluthochdruck betroffen. Der größte Teil dieser Patienten, nämlich über 95 Prozent, hat einen „essenziellen" Bluthochdruck. Dieses Fremdwort beschreibt die Tatsache, dass sich keine Ursache dafür finden lässt. Nur bei maximal fünf Prozent aller Erkrankten lässt sich der Bluthochdruck auf Erkrankungen wie Nierenarterienverengungen, Geschwülste der Nebenniere oder auch Funktionsstörungen der Schilddrüse zurückführen.

Was Bluthochdruck bei koronarer Herzkrankheit so gefährlich macht

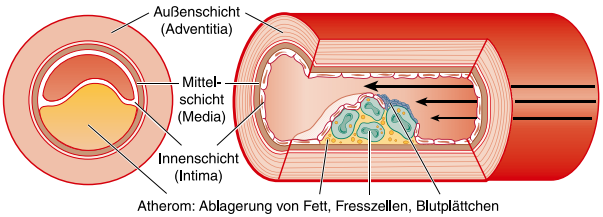
Hoher Blutdruck tut nicht weh und verursacht in den allermeisten Fällen auch sonst keine Beschwerden. Nur sehr wenige Menschen haben bei hohem Blutdruck Nasenbluten, Kopfschmerzen oder Schwindel. Was tatsächlich unter dem hohen Druck leidet, sind in erster Linie die Wände der Arterien und das Herz.



Normales Herzkranzgefäß, längs und quer angeschnitten

An den Arterienwänden kommt es bei einem dauerhaft erhöhten Blutdruck zunächst zu kleinsten Verletzungen der inneren Zellschichten.

Solche Verletzungen sind die Ausgangsstellen für Ablagerungen von Entzündungszellen, Blutplättchen und Blutfettbestandteilen. Die Ablagerungen nehmen an Dicke zu und engen den Innendurchmesser der Schlagader ein. Im weiteren Verlauf verhärten die Ablagerungen, es entsteht die Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Diese Vorgänge können Arterien in allen Organen des Körpers betreffen.



Herzkranzgefäß mit Einengung durch Atherombildung

Die Folge der Arteriosklerose an den Herzkranzgefäßen ist die koronare Herzkrankheit. Das Herz wird aber auch auf andere Weise durch den Bluthochdruck in Mitleidenschaft gezogen. Weil es ständig gegen den hohen Druck im Körperkreislauf arbeiten muss, vergrößert sich seine Muskelmasse. Dies ist zwar zunächst ein sinnvoller Ausgleich, führt aber dazu, dass die große Muskelmasse irgendwann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Als Folge kommt es zu Angina-Pectoris-Anfällen, dem für KHK typischen Engegefühl in der Brust, oder auch zu einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz).

Behandlung des Bluthochdrucks

Ziel der Behandlung des Bluthochdrucks ist es, ein weiteres Voranschreiten der Arteriosklerose zu verhindern. Außerdem soll der Herzmuskel so weit entlastet werden, dass er mit dem ihm zur Verfügung stehenden Sauerstoff ausreichend arbeiten kann. Auf diese Weise können Folgeschäden wie ein Herzinfarkt oder eine Herzschwäche vermieden werden.

Wenn sich der Bluthochdruck auf eine andere Erkrankung zurückführen lässt, so normalisiert er sich auch fast immer, wenn diese Grunderkrankung behandelt und damit die Ursache ausgeschaltet wird. Da sich aber bei den meisten Hochdruckpatienten eine derartige Ursache nicht finden lässt, muss der Blutdruck direkt gesenkt werden, um Folgeschäden zu verhindern. Im Rahmen der Behandlung Ihrer koronaren Herzkrankheit kann Ihr Arzt Ihnen verschiedene Medikamente verschreiben.

Damit die Tabletten richtig wirken können, sind folgende Regeln sehr wichtig:

- Nehmen Sie die Tabletten regelmäßig ein und tragen Sie selbst Sorge dafür, dass Ihre Vorräte nicht zu Ende gehen.
- Setzen Sie die Medikamente nie selbstständig ab. Auch dann, wenn Sie normale Blutdruckwerte messen, ist dies kein Grund, mit der Einnahme aufzuhören. Der Blutdruck ist ja deswegen im Normalbereich, weil Sie die Tabletten regelmäßig nehmen. Ein Absetzen kann zu plötzlichen und ausgeprägten Blutdruckanstiegen führen.
- Wenn Sie Nebenwirkungen der Medikamente bemerken, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Er kann dann prüfen, ob ein Wechsel des Präparates notwendig und möglich ist.

Blutdruck unter Kontrolle: Was Sie selbst tun können

Auch moderne Medikamente können zur Behandlung chronischer Erkrankungen wie KHK und Bluthochdruck nur einen Beitrag leisten. Ein weiterer Beitrag muss von Ihnen kommen. Wenn Sie den Grundsätzen einer gesunden Lebensweise folgen, erreichen Sie, dass Ihre Gesundheit letztlich nicht nur auf der Einnahme von Medikamenten beruht.

Eventuell wird Ihr Arzt Ihnen im Rahmen von IKKpromed auch zur Teilnahme an einer speziellen Schulung für Patienten mit Bluthochdruck raten. Solche Schulungen vermitteln den Betroffenen das nötige Wissen und geben praktische Anleitungen zur Bewältigung der Erkrankung.

Alles im „grünen Bereich"? – Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig

Sehr wahrscheinlich wird Ihr Arzt oder seine Helferin bei jedem Termin Ihren Blutdruck messen. Dies ist jedoch beschränkt auf die Termine bei Ihrem Arzt. Dazu kommt, dass solch eine gelegentliche Messung in der Praxis nur ein ungenaues Bild liefert, weil der Druck bei vielen Menschen in der Sprechzimmersituation oft schon durch die Aufregung etwas ansteigt. Manchmal ist es jedoch auch wichtig zu wissen, wie der Blutdruck in den Wochen zwischen den Terminen und vor allem auch in Ihren Alltagssituationen ist. Dies erfahren Sie nur, wenn Sie ihn regelmäßig selbst messen.



Hierzu gibt es mittlerweile eine große Zahl von Messgeräten, die leicht zu bedienen und auch erschwinglich sind. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, probieren Sie eventuell verschiedene Modelle aus und entscheiden Sie sich für eines, welches leicht zu bedienen und abzulesen ist.

Die gemessenen Werte tragen Sie in eine Tabelle ein. Solche „Blutdruckpässe" erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder auch in der Apotheke. Außer den Messwerten sollten Sie auch notieren, ob an den entsprechenden Tagen besondere Ereignisse in Ihrem Alltag aufgetreten sind oder ob Sie körperliche Beschwerden hatten. Wenn Sie dieses Tagebuch mit in die Praxis bringen, ist es Ihrem Arzt eine wichtige Hilfe bei der Überprüfung der Behandlung.

Was tun, wenn der Blutdruck zu hoch ist?

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt sagen, welcher Blutdruckwert zu hoch für Sie ist und was Sie tun sollen, wenn dieser Grenzwert einmal überschritten sein sollte. Einen zu hohen Blutdruck können Sie bei der regulären Messung bemerken, oder aber Sie verspüren Zeichen wie

- Nasenbluten,
- Kopfschmerzen,
- Schwindel.

In diesen Fällen muss ebenfalls der Blutdruck gemessen werden. Ist er tatsächlich zu hoch, verfahren Sie bitte nach den Anweisungen, die Ihr Arzt Ihnen für diese Situation gegeben hat.

Durch verschiedene Änderungen Ihres Lebensstils können Sie selbst aktiv zur Senkung Ihres erhöhten Blutdrucks beitragen. Ein wesentlicher Beitrag zu solch einer gesunden Lebensweise ist der Verzicht auf das Rauchen.

Alkohol sollten Sie außerdem nur in geringen Mengen trinken, da regelmäßiger hoher Alkoholkonsum Bluthochdruck fördert.

Weniger Gewicht und mehr körperliche Aktivität

Je dicker ein Mensch ist, umso höher ist fast immer auch sein Blutdruck und umso mehr muss sein Herz arbeiten, um alle Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Umgekehrt weiß man aber auch, dass sich allein durch eine Gewichtsreduktion auch der Blutdruck absenken lässt und dem Herzen die Arbeit erleichtert wird. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie Übergewicht haben, lassen Sie sich vom Arzt ausrechnen, wie viel Sie bei Ihrer Körpergröße maximal wiegen sollten. Wichtige Bestandteile zum Erreichen einer Gewichtsreduktion sind eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität. Über eine KHK-spezifische gesunde Ernährung hat Ihr Arzt Sie wahrscheinlich schon im Rahmen der KHK-Behandlung informiert. Diese Grundregeln gelten auch für die Ernährung bei Übergewicht, allerdings müssen die Nahrungsmengen eventuell reduziert werden.

Unter körperliche Aktivität fallen sowohl Alltagsaktivitäten wie zum Beispiel Treppensteigen, Gartenarbeit und Spazierengehen wie auch sportliches Training. Wichtig ist, bewegen Sie sich regelmäßig und versuchen Sie, diese Aktivitäten regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, täglich für mindestens 30 Minuten einen zügigen Spaziergang zu machen. Ein Schrittzähler oder eine Fitnessuhr kann helfen, die Motivation zu erhöhen und ist darüber hinaus zur eigenen Kontrolle nützlich. Ihr Arzt wird Ihnen helfen, ein auf Ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm zu entwickeln. Er wird Ihnen auch Hinweise auf Ihre Belastungsgrenze geben, zum Beispiel eine obere Pulsgrenze nennen, damit Sie sich nicht überfordern. Sofern Sie gerne in Gesellschaft und unter fachlicher Anleitung aktiv sein wollen, können Sie sich auch einer Herzsportgruppe anschließen. In ganz Deutschland trainieren bereits rund 150.000 Herzkranke in 6.000 Gruppen regelmäßig miteinander. Gerne informieren wir Sie über Herzsportgruppen in Ihrer Region.

Auch wenn es Ihnen vielleicht merkwürdig vorkommt, auch „sportliches Training" ist nachgewiesenermaßen bei einer stabilen Krankheitslage sinnvoll.

Aus medizinischer Sicht wird moderates bis anstrengendes aerobes Training für mindestens 2 Stunden in der Woche, aufgeteilt in Bewegungseinheiten von mindestens 30 Minuten Dauer, empfohlen. Zusätzlich soll mindestens 2x wöchentlich ein Krafttraining durchgeführt werden. Bewegung wirkt sich insgesamt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel aus.

Zum einen werden dabei Fette und Blutzucker verbrannt, zum anderen kann Übergewicht abgebaut und auch ein erhöhter Blutdruck normalisiert werden. All dies kann dazu führen, dass arteriosklerotische Prozesse zum Stillstand kommen und die Herzkranzgefäße nicht noch weiter verengt werden.

Deshalb sollten Sie neben den o. g. Vorschlägen überlegen, was Sie an Bewegung noch in Ihren Alltag einbauen könnten. Muss es unbedingt der Fahrstuhl oder die Rolltreppe sein? Können Sie Ihr Auto vielleicht „absichtlich" eine Straße weiter parken? Sicher fallen auch Ihnen viele Situationen ein, um „mehr Bewegung" in Ihren Alltag zu bringen.



Mit Salz geizen

Man weiß aus internationalen Studien, dass in Ländern, in denen traditionell sehr salzige Speisen gegessen werden, mehr Menschen hohen Blutdruck haben als dort, wo die Ernährung salzarm ist. Kochsalz hat die Eigenschaft, Wasser an sich zu binden. Eine vergrößerte Was-

sermenge in den Arterien erhöht den Druck auf die Gefäßwände. Wenn Sie Ihre Salzzufuhr einschränken, können Sie diesem Effekt entgegen wirken. Dies bedeutet nicht, dass Sie ab sofort nur noch fade „Schonkost" zu sich nehmen dürfen. Die empfohlene maximale Salzaufnahme liegt bei sechs Gramm am Tag. In Deutschland nehmen die meisten Menschen aber zehn bis zwölf Gramm Salz täglich zu sich. Mit einer feinen (Brief-)Waage können Sie einmal ausprobieren, wie viel das ist. Wenn Sie selbst kochen, so gehen Sie sparsam mit Kochsalz um und ersetzen den scheinbar fehlenden Geschmack durch Kräuter und Gewürze.



Mit der Zeit werden Sie merken, dass Ihr Geschmackssinn wieder empfindlicher wird und die Speisen auch so gut schmecken. Auch das gewohnheitsmäßige Nachsalzen bei Tisch können Sie sich so abgewöhnen.

Insbesondere Dosenkonserven, aber auch andere Fertiggerichte sowie Suppen und Soßen enthalten oft große Mengen Salz und sollten daher nicht oft gegessen werden. Vorsicht ist aber auch geboten bei vielen Wurst- und Käsesorten, Schinken und Salzgebäck. Zu berücksichtigen ist auch Salz, das im Mineralwasser enthalten ist. Achten Sie deshalb auf den „Natriumgehalt", der – je nach Qualität des Mineralwassers – differiert. Eine Angabe zur Höhe des Natriumgehalts finden Sie auf jeder Wasserflasche deutscher Herstellung.

Stress ausgleichen

Auf körperliche und seelische Anstrengung reagiert unser Körper mit einem Blutdruckanstieg. Das, was wir heute als „Stress" bezeichnen, sind aber keineswegs immer nur belastende und negative Situationen. Auch eine schöne Familienfeier mit zahlreichen Verwandten und Freunden kann eine Stresssituation darstellen, die man ja aber trotzdem nicht missen möchte.

Anstrengungen, gleich welcher Art, lassen sich eben nicht immer umgehen. Umso wichtiger ist es, zum Ausgleich für regelmäßige Entspannung zu sorgen. Dies ist oft einfacher gesagt als getan. Viele Menschen wissen nämlich gar nicht, wie sie diese Entspannung finden können. Hier können Kurse hilfreich sein, wie beispielsweise die IKK-Entspannungskurse, die die meisten IKK anbieten. Sprechen Sie direkt mit Ihrer IKK. Das Angebot an erlernbaren Entspannungstechniken ist groß. Sie werden vielleicht verschiedene Methoden ausprobieren müssen, bis Sie etwas Passendes gefunden haben.

Entspannung ist jedoch keineswegs ein Zustand, der allein durch Ruhe und Passivität erreicht werden kann. Auch ein zügiger Waldlauf oder eine halbe Stunde „Bahnen ziehen" im Schwimmbecken können Stress abbauen und ein wohliges Gefühl hinterlassen.

