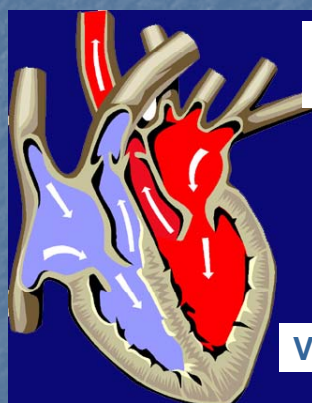


Bluthochdruck
= (arterielle) Hypertonie
= (arterielle) Hypertension

OÄ. Dr. Barbara Dietze

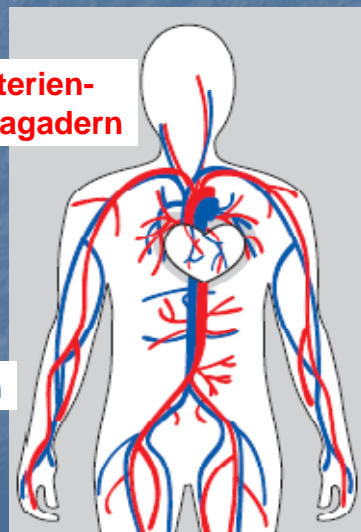
www.echokurs.at
Vorträge

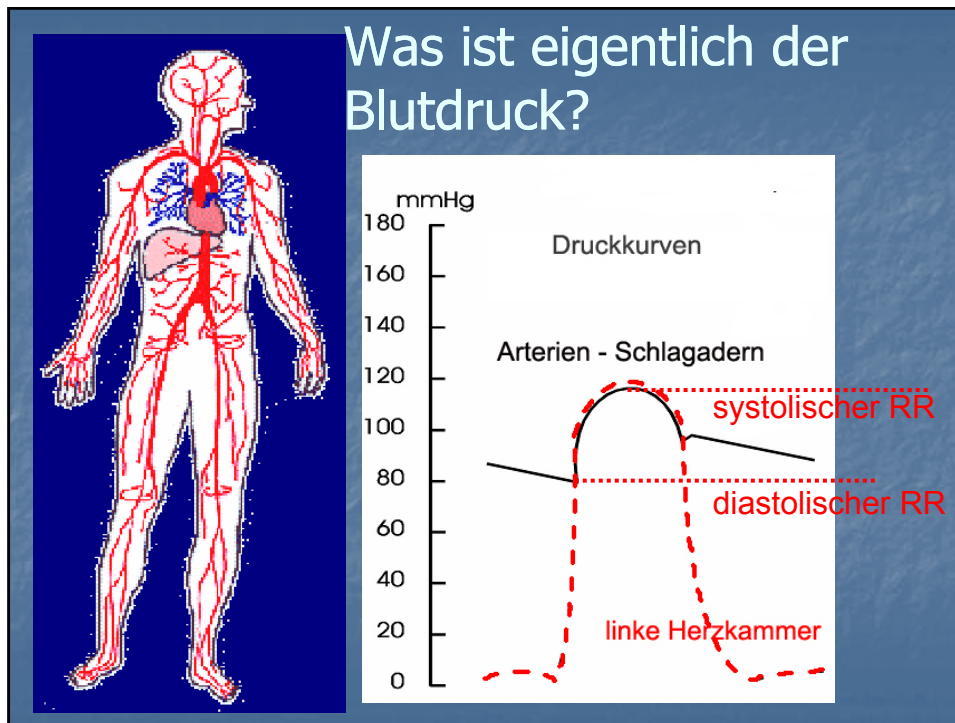
Kreislauf



Venen

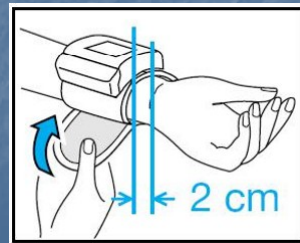
Arterien-
Schlagadern





Messung - Oberarm

Messung - Handgelenk



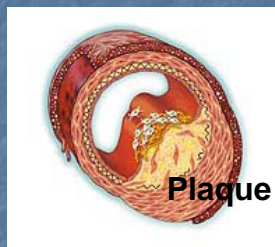
Wann spricht man von Hochdruck?

- RR > 135 / 85 mm Hg
- 30 Selbstmessungen
- davon $\geq 7 \geq 135 / 85$ mm Hg
- Therapieziel: wechselnde RR-Werte im Normalbereich
- **Normalbereich: < 135/80 mm Hg**

↑ Blutdruck → Arteriosklerose
(=Gefäßverkalkung)



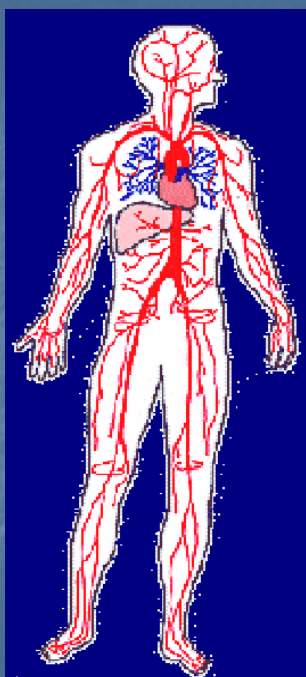
gesundes Gefäß



arteriosklerotisch
verändertes Gefäß



Erkrankung von:






- ⊗ Hirn
- ⊗ Augen
- ⊗ Herz
- ⊗ Niere
- ⊗ Becken
- ⊗ Beine

Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankung in den nächsten 10 Jahren:

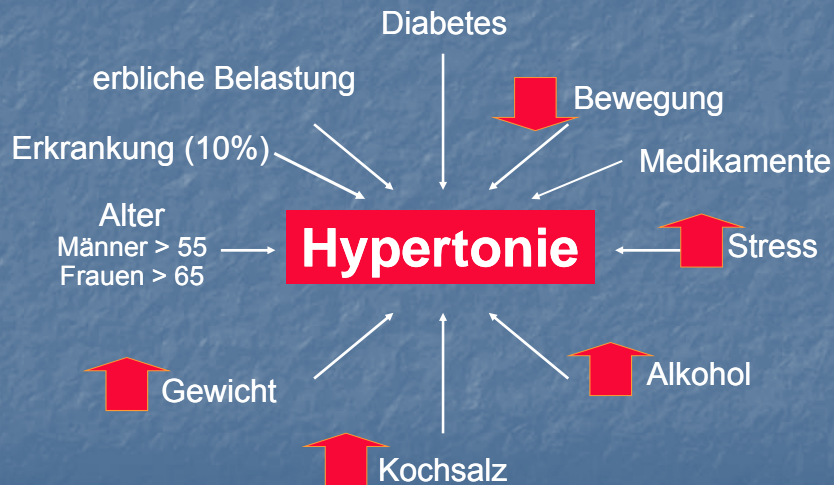
Zusätzliche Risiken	sBD 120-129 dBD 80-84	sBD 130-139 dBD 85-89	sBD 140-149 dBD 90-99	sBD 160-179 dBD 100-109	sBD \geq 180 dBD \geq 110
Keine	Durchschnitts Risiko < 15%	Durchschnitts Risiko	Niedriges Zusatzrisiko	Mittleres Zusatzrisiko	Hohes Zusatzrisiko
1-2 RF	Niedriges Zusatzrisiko	Niedriges Zusatzrisiko	Mittleres Zusatzrisiko	Mittleres Zusatzrisiko	Sehr hohes Zusatzrisiko
\geq 3 RF, MS, OD, DM	Mittleres Zusatzrisiko	Hohes Zusatzrisiko	Hohes Zusatzrisiko	Hohes Zusatzrisiko	Sehr hohes Zusatzrisiko
Manifeste CV oder renale Erkrankung	Sehr hohes Zusatzrisiko	Sehr hohes Zusatzrisiko	Sehr hohes Zusatzrisiko	Sehr hohes Zusatzrisiko	Sehr hohes Zusatzrisiko > 30%

www.escardio.org

Risikofaktoren

-  Alter: ♀ > 65, ♂ > 55 Jahre
- Rauchen
-  Blutfette:
 - Cholesterin > 190 mg%
 - LDL-Cholesterin > 115 mg%
 - HDL-Cholesterin ♀ < 46, ♂ < 40 mg%
- Bauchfettsucht ♀ > 88, ♂ 102 cm
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Herz-Kreislauf-Erkrankung in der Familie
-  Pulsdruck

Ursachen



Beschwerden

- **lange Zeit keine Beschwerden !!!!**
- oder uncharakteristische
 - Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Nasenbluten, Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit
- dann je nach Erkrankung
 - Hirn: Schlaganfall, geistiger Verfall
 - Augen: Sehschwäche
 - Herz: Atemnot, Herzgefäßverengung, Herzinfarkt
 - Nieren: Nierenschwäche
 - Blutgefäße: Durchblutungsstörungen, „Raucherbein“

Therapie

- salzarme Kost
- Gewichtsreduktion
- regelmäßige Bewegung: mind.3x30 min/Wo
- kein Nikotin
- kein/wenig Alkohol
- Entspannungstechniken
- Stressverminderung
- Medikamente
- Alternativmedizin


Salzarme Kost

- < 6 g Kochsalz/Tag
- Speisen nicht nachsalzen!!!!
- günstig: $\leq 0,3$ g/ 100 g Lebensmittel
- reine Gewohnheitssache
- statt Salz Gewürze verwenden

  8 mm Hg

Übergewicht

Ursachen

- falsche Ernährung
-  Bewegung
- seelische Ursachen
- Krankheiten (selten)
- Erbanlagen

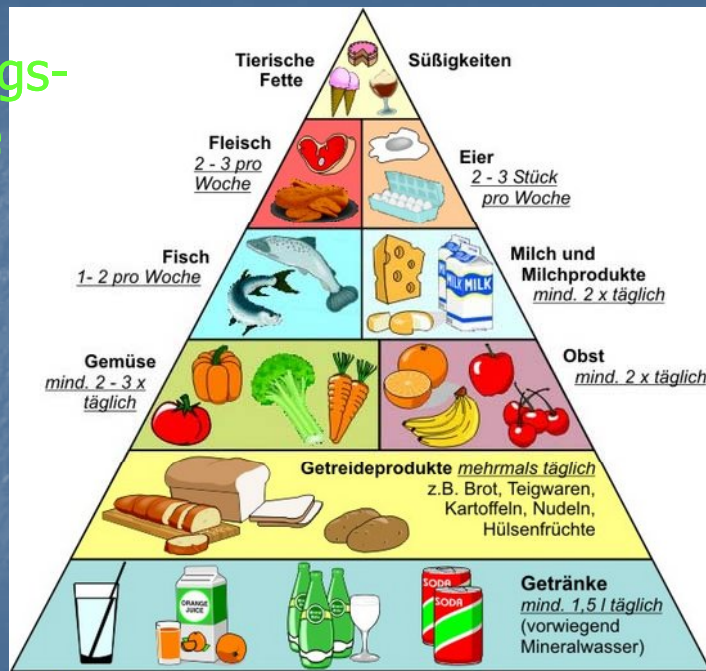
Einteilung

- BMI (Körper-Masse-Index): kg/m^2 KOF
- Verteilungstypen
- Bauchumfang
 - ♂ 102 cm
 - ♀ 88 cm
- Waist-to-Hip-Ratio

Verteilungstypen



Ernährungs- pyramide



Was brauchen wir jeden Tag?

- Kalorienbedarf: (Größe – 100) mal 24 + je nach Arbeit
 - z. B. 170 cm: 70 mal 24 = 1680 kcal + je nach Arbeit

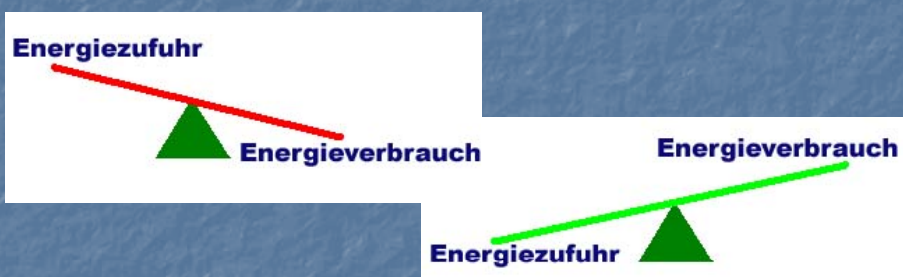
Flüssigkeit	2-3 Liter Wasser	0 kcal
Kohlenhydrate	60%	4,1 kcal
Eiweiß	15%	4,1 kcal
Fett	25%	9,3 kcal

Ernährungsumstellung- worauf soll ich achten?

- was ist mein Wohlfühlgewicht?
- Tageskalorienbedarf beachten
- mehrere kleine, abwechslungsreiche Mahlzeiten
- auf Fett achten (Hauptkalorienträger!!!)
- reichlich (Wasser) trinken
- Zeit zum Essen nehmen
- schön decken
- wann habe ich Hunger? Durst?
- wann bin ich satt?

Übergewicht-Was kann ich tun?

- Ernährungsumstellung:



- regelmäßige Bewegung
- Verhaltenstherapie, Gruppentherapie
 - (Medikamente)
 - (Operation)

Gewichtsreduktion



5 – 20 mm Hg /
10 kg weniger Körpergewicht



Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)



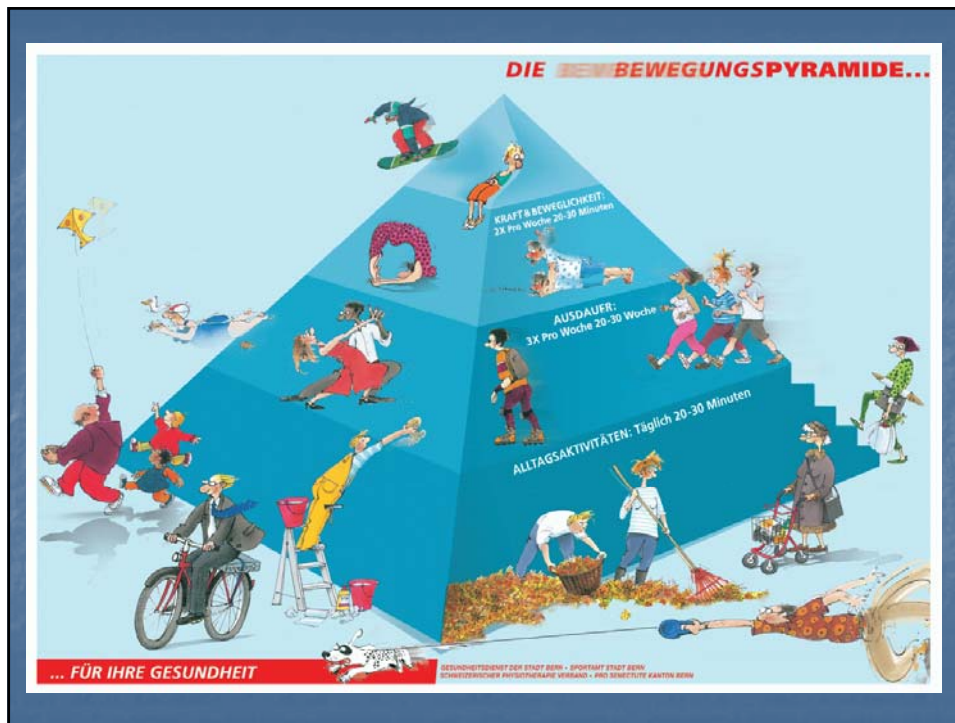
Cholesterin, Triglyzeride (Blutfette)



Herzinsuffizienz (Herzversagen)

regelmäßige Bewegung - wieviel und welche ?

- Kinder + Jugendliche:
mind. 1Stunde/Tag
- Erwachsene: mind.
3-4 x 30-45 Minuten/Wo
- > 35 Jahre + 1 Risikof.
-> ärztl. Beratung
- Ausdauersport:
 - Walken
 - Joggen
 - Radfahren
 - Skilanglauf
 - Heimtrainer
- Trainingspuls:
 - 60 % des max. Pulses





regelmäßige Bewegung

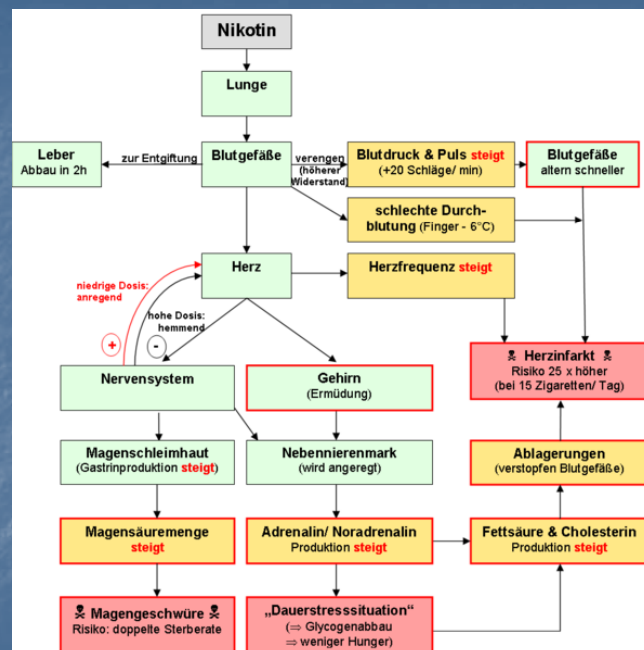
😊 ↓ 5 – 10 mm Hg

😊 ↓ Gewicht
 ↓ Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
 ↓ Cholesterin, Triglyzeride (Blutfette)
 ↑ Stressabbau

Rauchen

- ☐  RR bis zu 2 Stunden nach dem Rauchen
- ☐  Medikamentenwirkung
- ☐ jede Zigarette verkürzt das Leben um 30min
- ☐ 2 mal mehr Herzinfarkt, Sekundenherztod
- ☐ Nikotin
- ☐ Kohlenmonoxid
- ☐ radioaktive Strahlung
- ☐ Passivrauchen

Nikotin



Rauchen - wie kann ich aufhören?

- ☑ Sofort-Schluss-Methode - Tag X festlegen
 - ☑ „heute nicht rauchen“
 - ☑ mit Freund gemeinsam aufhören
 - ☑ volle Spardose statt voller Aschenbecher
 - ☑ Ablenkung für
 - Hände
 - Mund
 - Hirn
 - ☑ Nikotinplaster, -kaugummi, Nicorette
- „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

kein/wenig Alkohol

  2 – 4 mm Hg

- ♂ max. 30 g/Tag oder 21 Units/Woche
 - ♀ max. 20 g/Tag oder 14 Units/Woche
- Units = (ml Getränk x Alkoholgehalt):1000
 z.B 1 Flasche Wein, 12%:
 $750 \times 12 : 1000 = 9 \text{ Units}$

Entspannungstechniken

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung n. Jacobson

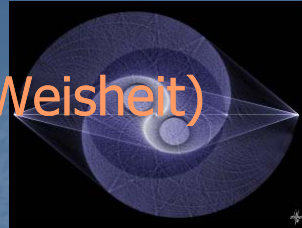
  8 – 12 mm Hg

- Yoga
- Ayurveda
- Tai Chi
- Meditation u.ä.

(Di-)Stress



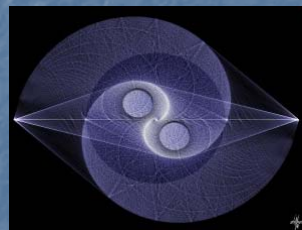
Eustress - (Chinesische Weisheit)





Zur Geburt gehört der Tod.
 Zum Einatmen gehört das Ausatmen.
 Zum Geben gehört das Nehmen.
 Zur Leistung gehört die Erholung.
 Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit .
 Zur Spannung gehört die Entspannung.

10 Schritte gegen den Stress



- ☞ coole Bilanz
- ☞ simpler + überschaubarer Terminkalender
- ☞ Delegieren
- ☞ kleine Schritte
- ☞ Pausen machen
- ☞ Entspannungstechnik
- ☞ Mut zum Nichtstun
- ☞ 7 - 8 Stunden Schlaf
- ☞ regelmäßige Bewegung
- ☞ Anerkennung



Medikamente

- Thiazide
 - ACE-Hemmer
 - AT-I-Blocker
 - Betablocker
 - Kalziumantagonisten
-   ca. 10 mm Hg bei 1 Medikament
- meist Kombinationstherapie notwendig

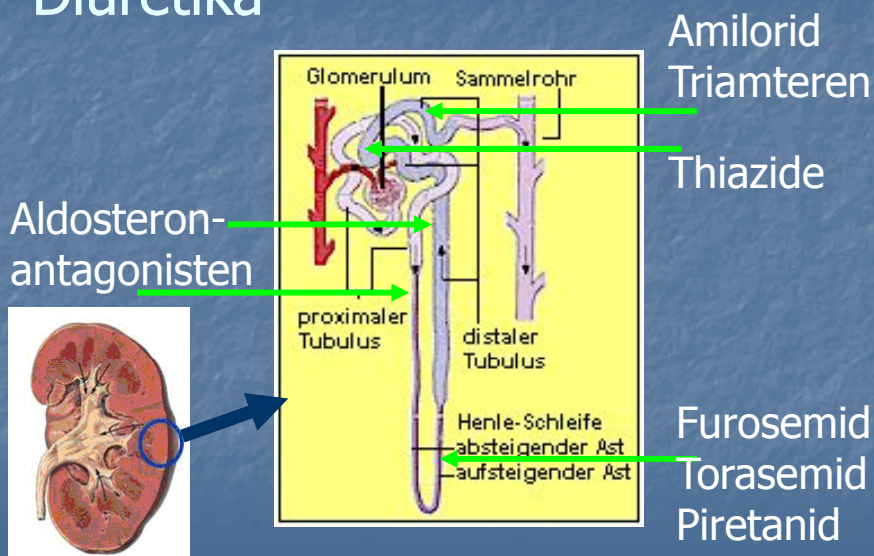
Alternativmedizin

- Placebo
 - Homöopathie
 - Akupunktur
 - Magnetfeld
 - Tees
 - Knoblauch
- 30 mal Selbstmessung vor und während Behandlung
-  RR 7 – 10 mm Hg  erfolgreich

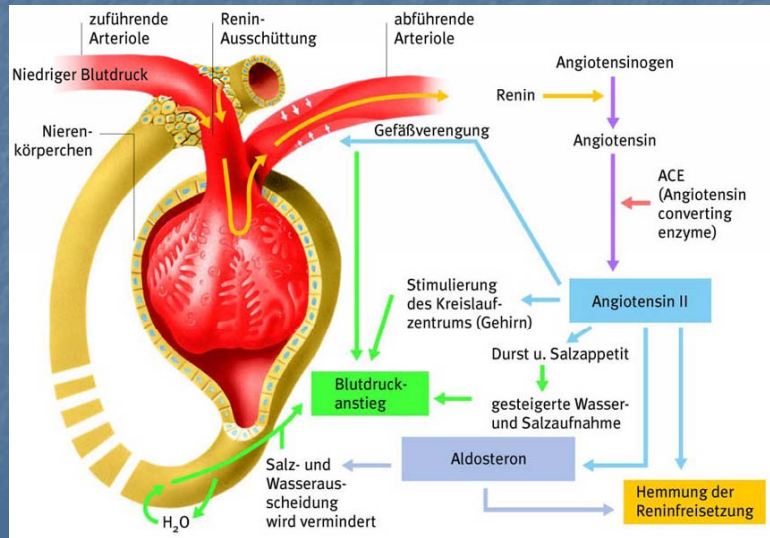
Was soll ich bei Hochdruck tun?

- Lebensgewohnheiten ändern
 - regelmäßige Medikamenteneinnahme
 - regelmäßige Blutdruckselbstmessung
 - Blutdruckwerte notieren
 - bei RR > 135/85 mm Hg ->
 - bei Nebenwirkungen ->
 - bei RR < 100 mm Hg systolisch + Schwindel ->
- Hausarzt kontaktieren**

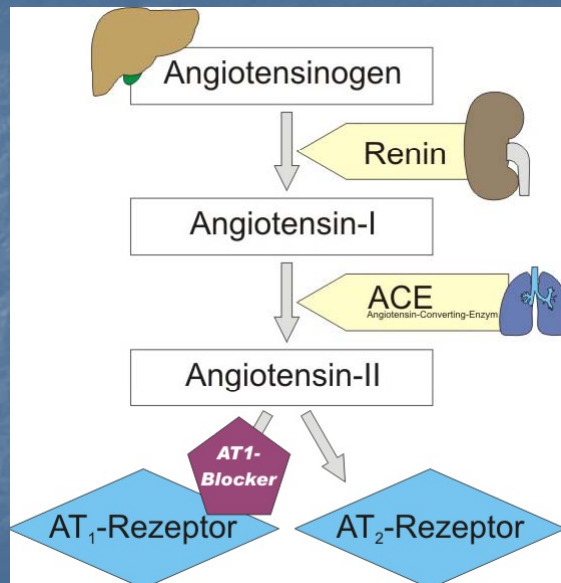
Diuretika



ACE-Hemmer



AT-I Blocker



Betablocker

