

WIE ENTSTEHT BLUTHOCHDRUCK?

Ein zu hoher Blutdruck kann durch viele Krankheiten verursacht werden. Bei ca. 90 % der Patienten mit Bluthochdruck ist die Ursache jedoch keine organische Erkrankung.

Besonders gefährdet sind:

- ältere Personen
- Personen mit Hochdruck in der Verwandtschaft
- übergewichtige Personen
- Menschen mit Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Menschen mit einer Nierenerkrankung
- Personen, die sich salzreich ernähren
- Menschen, die Medikamente einnehmen (z. B. bei Frauen die Pille)

Und: Männer haben häufiger Bluthochdruck als Frauen.

WARUM MUSS DER HOCHDRUCK BEHANDELT WERDEN?

Wichtige Organe wie Herz, Gehirn, Augen und Nieren können durch einen unbehandelten Hochdruck geschädigt werden. Langfristig kann Bluthochdruck zu Herzinfarkten, Schlaganfällen, Erblindung und Nierenversagen führen. Das Fehlen von Beschwerden in den ersten Jahren nach dem Entstehen des Bluthochdrucks erschwert oft die frühzeitige Diagnose. Wenn durch den Hochdruck bereits ein Organschaden entstanden ist, können folgende Symptome auftreten:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Nasenbluten
- Kurzatmigkeit
- Sehbehinderungen
- Brustschmerzen

Waren die Informationen für Sie hilfreich? Mit Ihrer Spende sichern Sie unsere Arbeit langfristig. Jeder Beitrag zählt!

BANKVERBINDUNG

Spendenkonto Deutsche Nierenstiftung
Volksbank Darmstadt-Südhessen eG
IBAN: DE46 5089 0000 0005 2007 09
BIC: GENODEF1VBD

KONTAKT



Deutsche Nierenstiftung
Geschäftsstelle
Grafenstraße 13
64283 Darmstadt

Fon 06151-78074-0
Fax 06151-78074-29
info@nierenstiftung.de



www.nierenstiftung.de
www.facebook.com/deutsche.nierenstiftung

Überreicht durch:

BLUTHOCHDRUCK UND NIERE

Bluthochdruck und Niere

Die Nieren sind die Organe unseres Körpers, die den Blutdruck regeln. Der Blutdruck ist der Druck, der in den Schlagadern (Arterien) auf die Gefäßwände ausgeübt wird. Erhöhte Blutdruckwerte schädigen auf Dauer die Nieren, aber auch das Herz und das Gehirn. Deshalb können Dialysepflichtigkeit, Herzschwäche oder -infarkt und Schlaganfall Folge von Bluthochdruck sein. Ein richtig eingestellter Blutdruck ist daher wichtig für den Schutz der Nieren.

WIE WIRD DER BLUTDRUCK GEMESSEN UND WANN IST ER ZU HOCH?

Beim Arztbesuch werden der obere Blutdruckwert (systolischer Druck) und der untere Blutdruckwert (diastolischer Druck) gemessen. Der obere Blutdruckwert wird erreicht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut dadurch vorwärtsgetrieben wird. Der untere Blutdruckwert ist der niedrigste Druck im Arteriensystem und entsteht, wenn das Herz sich entspannt und wieder gefüllt wird. Bei der Angabe der Blutdruckwerte wird immer der obere vor dem unteren Blutdruckwert genannt, z. B. 140/90 mmHg. Der Blutdruck ist abhängig von Alter und Geschlecht und schwankt im Tagesverlauf. Im Allgemeinen wird bei Erwachsenen von Hochdruck gesprochen, wenn mehrere Blutdruckmessungen über 140/90 vorliegen. Die Diagnose Hochdruck oder Hypertonie kann nie auf Grund einer einzelnen Messung gestellt werden, sondern muss durch wiederholte Messungen bestätigt werden. Ihr Arzt kann dazu eine 24-Stunden-Messung mit Hilfe eines tragbaren Gerätes anordnen. Ihr Blutdruck sollte mindestens einmal jährlich kontrolliert werden.



WIE WIRD BLUTHOCHDRUCK BEHANDELT?

In der Regel wird Hochdruck mit einer Kombination aus Lebensumstellung und Medikamenten behandelt. Bei wenigen Patienten kann eine Operation helfen. Die Wahl der Behandlung hängt mit der Ursache und mit der Schwere des Hochdrucks zusammen.

Es gibt mehrere Arten von blutdrucksenkenden Medikamenten, die unterschiedlich wirken und meist kombiniert angewendet werden (Kombinationstherapie). Medikamente gegen Bluthochdruck können – wie andere Arzneimittel auch – zu Nebenwirkungen führen. Gerade weil der Hochdruck an sich oft nicht zu Beschwerden geführt hat, fällt es Patienten schwer, die Therapie einzuhalten, wenn die Medikamente zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Besprechen Sie daher eventuelle Probleme immer mit Ihrem Arzt. Es ist gefährlich, die Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt abzusetzen.

WIE HÄNGEN HOCHDRUCK UND NIERENERKRANKUNGEN ZUSAMMEN?

Die meisten Nierenkrankheiten führen auch zu Hochdruck. Denn bei einer verringerten Nierenfunktion steigt meistens der Blutdruck an. Der Hochdruck führt dann häufig zu weiteren Nierenschäden. In den letzten Jahren hat man entdeckt, dass vor allem bei Patienten mit zu viel Eiweiß im Urin die negative Auswirkung des Hochdrucks auf die Nierenfunktion besonders ausgeprägt ist. Um diesen Teufelskreis durchbrechen zu können, ist eine genaue Blutdruckeinstellung bei diesen Patienten unbedingt erforderlich. Es wurde nachgewiesen, dass eine richtige Behandlung des Hochdrucks gerade bei Menschen mit einer stark eingeschränkten Nierenfunktion die Dialysepflicht um Jahre verzögern kann.

Bei Hochdruck und eingeschränkter Nierenfunktion sollten Sie sich regelmäßig von Ihrem Hausarzt in Zusammenarbeit mit einem Facharzt für Nierenerkrankungen (Nephrologen) untersuchen lassen, auch wenn keine Beschwerden vorhanden sind.

WELCHE UNTERSUCHUNGEN SOLLEN BEI HOCHDRUCK-PATIENTEN DURCHGEFÜHRT WERDEN?

Wenn bei Ihnen Bluthochdruck diagnostiziert wurde, wird Ihr Arzt abklären, dass keine weiteren Risikofaktoren oder Endorganschäden vorliegen. Mit Hilfe von Blut und Urinuntersuchungen, Ultraschalluntersuchungen und eventuell zusätzlichen radiologischen Untersuchungen kann z. B. festgestellt werden, ob eine Nierenerkrankung zugrunde liegt. Mit Hilfe eines EKG können mögliche Endorganschäden am Herz (z. B. eine Herzmuskelvergrößerung) festgestellt werden. Bei schwer behandelbarem Hochdruck ist es vor allem wichtig, eine Verengung der Nierenarterien (Nierenarterienstenose) auszuschließen. Die Verengung der Nierenarterien kann mit Hilfe radiologischer oder operativer Verfahren heutzutage erfolgreich behandelt werden, mit günstigen Auswirkungen auf den Blutdruck und die Nierenfunktion.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Mit einer Umstellung des Lebensstils können Sie viel bewirken, um das eigene Risiko für Bluthochdruck zu senken. Hierzu kann gehören:

- Mehr körperliche Bewegung
- Verringerung von Übergewicht
- Ernährung mit weniger Salz und Alkohol
- Vermeidung von Stress
- Nicht rauchen

Übrigens: Fastfood und Fertiggerichte enthalten viel Salz. Meiden Sie diese so oft wie möglich.