

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Hoher Blutdruck"

INFO

Kontakt und Beratung

◆ Die Klinik für Nieren-, Hochdruck- und Diabetes Erkrankungen (Medizinische Klinik III) des Prosper-Hospitals Recklinghausen wird geleitet von Chefarzt Dr. med. Joachim Kühne, Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie, Hypertensiologie DHL. Sekretariat: Ute Henig, ☎ 023 61/54 26 00, E-Mail: ute.henig@prosper-hospital.de oder Med.Klinik.3@prosper-hospital.de
Sprechzeiten: Notfälle jeder Zeit – Termine nach individueller Absprache
Kontakt Dialyseabteilung: montags, mittwochs und freitags von 6 bis 19.30 Uhr, dienstags, donnerstags, samstags von 6 bis 16.30 Uhr ☎ 023 61/54-21 25 oder 023 61/54-21 26

◆ Die Kardiologie des Prosper-Hospitals ist Teil der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Angiologie (medizinische Klinik II). Geleitet wird sie von Chefarzt PD Dr. Priv.-Doz. Dr. med. Friedrich Blumberg. Sekretariat: Angelika Helleberg, ☎ 023 61/54-26 30, E-Mail: angelika.helleberg@prosper-hospital.de oder Med.Klinik.2@prosper-hospital.de
Sprechzeiten: Notfälle jeder Zeit über die Notfallambulanz; private Sprechstunden nach Terminvereinbarung.

◆ Prosper-Hospital, Mühlenstraße 27, 45659 Recklinghausen, ☎ 02361/540
@ www.prosper-hospital.de

◆ KfH-Gesundheitszentrum Recklinghausen: Behandlung von Patienten mit Nierenerkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck, Wildermannstr. 45, 45659 Recklinghausen, ☎ 023 61/9 31 78-0, E-Mail: recklinghausen@kfh-gesundheitszentrum.de (Ausgelagerte Praxisstätte in Herten, Jakobstraße 4, ☎ 023 66/93 68 66)
Behandelnde Ärzte: Dr. med. Brigitta Hofebauer-Mews, Internistin mit Schwerpunkt Nephrologie, Diabetologin und Hypertensiologin DHL, Dr. med. Stephan Hofebauer, Internist mit Schwerpunkt Nephrologie und Hypertensiologie DHL, Dr. med. Rainer Grziwotz, Internist und Diabetologe, sowie Joseph Yakoub, Internist (Hausärztliche Versorgung, Zusatzbezeichnung Akupunktur).
Sprechzeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 8 bis 18 Uhr, Dienstag und Donnerstag 8 bis 17 Uhr, Samstag 8 bis 12 Uhr sowie nach Vereinbarung.



Voll besetztes Haus im Prosper-Hospital Recklinghausen bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer. Das Thema „Herz und Nieren unter Druck“ interessierte ein breites Publikum. —FOTOS: JÖRG GUTZEIT (4)

Was ist „normal“?

(-hm-), „In jedem Alter sollte sich der Blutdruck langfristig im Zielbereich bewegen. Einzelne Blutdruckspitzen sind unproblematisch.“ – Dr. Joachim Kühne, Chefarzt der Medizinischen Klinik III des Prosper-Hospitals, erläuterte bei unserer Abendsprechstunde auch was das ist, ein normaler Blutdruck:
Zu hoch ist er, wenn er dreimal an zwei Tagen über 140 / 90 mm HG lag oder bei einer 24-Stunden-Messung höher als im Durchschnitt 135 / 80 mm HG tagsüber und höher als 120 / 75 mm HG nachts.
Dr. Kühne: „Wessen Blutdruckwerte darunter liegen, lebt länger und besser.“
Als normal bezeichne man einen Blutdruck, dessen Oberer Wert bei 130 liegt bei einem unteren Wert von 80 bis 84. Allerdings: Bei älteren Menschen sei es meist nicht schädlich möglich, einen hohen Blutdruck drastisch auf diese Werte zu senken.
Grundsätzlich brächten jedoch auch kleinste Blutdrucksenkungen gesundheitlichen Gewinn. Dr. Kühne: „Senkt man ihn um nur 2 mm HG, sinkt das Risiko, an einem Herzinfarkt zu versterben, schon um 7 Prozent.“

Hoher Druck – hohes Risiko

Ein Messgerät für zu Hause – ganz selbstverständlich

VON HEIDI MEIER

Es ist nicht nur ein Zipperlein, wenn der Blutdruck zu hoch ist. Der ganze Körper leidet massiv darunter. Das erfuhren die Besucherinnen und Besucher der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag im Prosper-Hospital Recklinghausen aus fachkundigem Mund.

Hoher Blutdruck (Hypertonie) kann einen Schlaganfall herbeiführen und zu Demenz führen, kann Blutgefäße und Augen schädigen. Besonders unter Druck geraten Herz und Nieren, die bei dieser Veranstaltung im voll besetzten

Vortragssaal denn auch besonders im Fokus der Ausführungen der drei Fachmediziner standen. Herzinfarkt und Nierenversagen stehen weit oben auf der Schreckensliste, wenn es um die Risiken von Bluthochdruck geht.

Die meisten sind völlig ahnungslos

Dabei lässt er sich gut behandeln, wenn er denn erkannt wird. Und genau da liegt das Problem. „35 Millionen Hypertoniker leben in Deutschland. Doch nur die Hälfte weiß überhaupt von der Erkrankung, und nur ein Viertel davon wird gut behandelt“, betonte Dr. Stephan Hofebauer, der als niederge-

lassener Internist mit dem Schwerpunkt Nephrologie und Hypertensiologie das Recklinghäuser KfH-Gesundheitszentrum leitet, die Notwendigkeit solcher Aufklärungsveranstaltungen. Dringend appellierte er auch an junge Menschen, sich für ihre Blutdruckwerte zu interessieren. Denn: Bluthochdruck beginnt schleichend und völlig unbemerkt.

Bei den meisten sei die Blutdrucklage bis etwa 50 unproblematisch, berichtete Dr. Joachim Kühne, Chefarzt der Medizinischen Klinik III des Prosper-Hospitals. „Doch mit zunehmendem Alter verändern sich die Blutgefäße und der Blutdruck steigt.“ Insofern sei Hypertonie eine Erkrankung des Alters.



Dr. Stephan Hofebauer.

Allerdings: In rund 60 Prozent der Fälle ist er genetisch bedingt, und auch die gilt es frühzeitig zu erkennen. Die einzige Möglichkeit: Blutdruck messen – auch schon lange vor Beginn des Seniorsalters. Dabei mache es

durchaus Sinn, auch mal eine 24-Stunden-Messung vorzunehmen. Denn: Auch wenn der Blutdruck tagsüber normal ist – sinkt er in der Nacht nicht deutlich ab, schädigt er den Körper genauso, und es besteht sofort Handlungsbedarf. Unisono plädieren die Mediziner dafür, dass jedermann sich ganz selbstverständlich ein Blutdruckmessgerät für zu Hause anschaffen und regelmäßig den Blutdruck kontrolliert. Nur so könne man sich rechtzeitig behandeln lassen – beim Hausarzt oder einem Hypertensiologen.

Dr. Kühne: „Um gesund durch's Alter zu kommen, ist die Anschaffung eines Messgeräts für Eigenmessungen genauso wichtig, wie die finanzielle Altersvorsorge.“

Das Herz leidet vielfach

Risikofaktoren erkennen

(-hm-), „Ab 40 steigt das Risiko, mit steigendem Blutdruck eine Herzerkrankung zu bekommen.“ Priv.-Doz. Dr. Friedrich Blumberg, Chefarzt der Medizinischen Klinik II des Prosper-Hospitals, machte bei unserer Abendsprechstunde deutlich, was hoher Blutdruck anrichten kann in unserer „zentralen Pumpstation“.

Da wäre zunächst die Linksherzhypertrophie. Wenn der Blutdruck steigt, wird der Herzmuskel dicker und das Herz kann sich nicht mehr so mit Blut füllen, wie es sollte. Je dicker der linke Herzmuskel, desto größer das Risiko, herzkrank zu werden.

Ebenso kann sich Vorhofflimmern einstellen. Dabei schlagen die Vorhöfe nicht mehr im Takt, das Blut wird nicht mehr richtig ausgepumpt, es entstehen Gerinselfäden, die zum Gehirn transportiert werden und dort eine Schlaganfall auslösen können.

Durchblutungsstörungen des Herzens stehen ebenfalls auf der Liste. Sie entstehen durch die Verdickung der Herzkranzgefäße. Bei Belastung kommt nicht mehr genug Blut hindurch und mit der Zeit können sie ganz verschließen. Es kommt zum Herzinfarkt.



Dr. Friedrich Blumberg.

Und auch die Herzinsuffizienz, bei der das Auspumpen des Blutes aus dem Herzen nicht mehr richtig funktioniert, sowie eine gestörte Füllung des Herzens listete Dr. Blumberg auf.

Dies alles, um deutlich zu machen, wie wichtig es ist, hohen Blutdruck zu behandeln. Besonders, wenn noch Risikofaktoren hinzu kommen wie Rauchen, Übergewicht, Mannsein, Schäden an anderen Organen oder Diabetes, gelte es ein EKG sowie ein Ultraschall von Herz und Halsschlagader zu machen. Gibt es Hinweise auf Durchblutungsstörungen könne ein Herz-CT Aufschluss über mögliche Verkalkungen der Herzkranzgefäße geben. In vielen Fällen erspare das den Einsatz eines Herzkatheters.

Richtig messen

(-hm-) Um den Blutdruck zu kontrollieren, ist eine regelmäßige Blutdruckmessung möglichst mit dem eigenen Gerät zu Hause unerlässlich, wie die Mediziner bei unserer Abendsprechstunde immer wieder betonten. Gewusst wie, ist aber auch dabei die entscheidende Frage.

Hier die Regeln für eine korrekte Messung:

Die Manschette des Geräts muss die richtige Breite haben und darf nicht zu schmal sein. Nach Angaben der Mediziner im Prosper-Hospital sind das in der Regel 15 Zentimeter, bei besonders stabilen Oberarmen auch 18 Zentimeter.

Verzichten Sie vor der Messung auf Nikotin und Kaffee – beides treibt den Blutdruck in die Höhe.

Setzen Sie sich in Ruhe hin und warten ein paar Minuten, bis Sie wirklich entspannt sind. Legen Sie den Arm, an dem Sie messen, so auf, dass sich die Manschette in etwa in Herzhöhe befindet.

Messen Sie zweimal im Abstand von zwei Minuten, und notieren Sie den Mittelwert.

Gesünder leben

(-hm-) Bei Krankheiten, die zum Tod führen, ist meistens Bluthochdruck im Spiel. Dessen Ursache kann in den Genen liegen, aber auch psychisch bedingt oder durch einen ungesunden Lebensstil verursacht sein. Häufig kommt auch Gleich mehreres zusammen.

Es ist vor allem der Lebensstil, den man ändern kann, und so betonten die Mediziner bei unserer Abendsprechstunde gerade diesen Punkt gleich mehrfach. Ihr Rat:

Reduzieren Sie Ihr Gewicht: 1 Kilo weniger Gewicht macht ein bis zwei mm HG niedrigeren Blutdruck. Und: Um zwei Gläser Bier wieder zu verbrennen, müssen Sie drei Kilometer in 30 Minuten laufen.

Treiben Sie Sport: drei mal pro Woche 30 Minuten walken, tanzen, schwimmen, Rad fahren (Ausdauer Sport).

Kochen Sie frisch: Vorgefertigte Lebensmittel enthalten meist viel Salz, und das sollten Hypertoniker nur sehr sparsam verwenden. Vier bis fünf Gramm weniger Kochsalz macht 5 mm HG weniger Blutdruck. (100 g Brot enthält 1,25 g Kochsalz; Packungsaufschriften geben oft den Natriumgehalt NA an – 1g Natrium entspricht dabei 1,25 g Kochsalz.)

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? – Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden zu den verschiedensten medizinischen Bereichen.

@ www.gesund-im-vest.de

Ein besonderes Paar

Nieren und Blutdruck im Duett

(-hm-), „Die Niere besteht aus feinsten Nierenkörperchen, die noch dünner als Haare sind. Da kann man sich leicht vorstellen, was passiert, wenn das Blut da mit hohem Druck durchrast.“ Nephrologe und Internist Stephan Hofebauer erläuterte bei unserer Abendsprechstunde die ganz besondere Beziehung von Blutdruck und Nieren.

Wenn die Nieren in ihrer Funktion als blutbildendes Organ gestört werden, wird man schlapp und schläfrig, berichtete er. Das Immunsys-

tem werde gestört, ebenso der Knochenstoffwechsel, es kommt zu Übersäuerung, Überwässerung und: zu hohem Blutdruck.

So leidet die Niere einerseits unter hohem Blutdruck, kann verursacht aber auch selbst welchen. Ein Kreislauf baut sich auf, den es zu unterbrechen gilt. Und zwar mit blutdrucksenkenden Medikamenten, die in individueller Kombination und Dosierung genommen werden. Hat das keinen Erfolg, müsse, so Dr. Hofebauer, nach Problemen bei der Ernährung, der Mes-

sung, dem Lebensstil etc. gesucht werden.

Für Fälle, in denen auch das nicht zur Lösung des Blutdruckproblems führt, werde seit einiger Zeit ein medizinischer Eingriff angeboten (Renale Denervation), bei dem zielgerichtet Nervenfasern der Niere, die für die Entstehung von Bluthochdruck mitverantwortlich sind, durchtrennt werden. Dieser Eingriff wird über einen speziellen Katheter mit Hilfe von Hochfrequenzstrom-Energie durchgeführt. Langzeiterfahrungen allerdings gäbe es damit nicht.



Mit einer kleinen Slapstick-Einlage gab Dr. Joachim Kühne bei unserer Abendsprechstunde den hektischen, übereifrigen Bluthochdruckpatienten.