

## Risiko Bluthochdruck

Utl.: Apotheker: Ein Blutdruckmessgerät gehört in jeden Haushalt =

Wien (OTS) - In Österreich leiden geschätzte 1,5 Millionen Menschen an überhöhtem Blutdruck (Hypertonie) Vorsorgemediziner empfehlen zur richtigen Einschätzung des Blutdruckes 30 Messungen binnen 14 Tagen. Zum richtigen Messen des Blutdruckes stellen sich die Apotheker zur Verfügung. Bei ihnen ist das technisch richtige Messen schnell und unbürokratisch möglich. Im Falle von Blutdruckdaten, die von den Empfehlungen der Vorsorgemediziner abweichen, raten die Apotheker den Patienten zu einem Besuch beim Arzt. Dort wird dann eine genaue Diagnose sowie ein Therapieplan (z.B. Gewichtsabnahme, Sport, Medikamente) erstellt.

Bluthochdruck über längere Zeit kann schwerwiegende Folgen haben, darunter die häufigsten Todesursachen in den Industrieländern, also Herzinfarkt und Schlaganfall. Weitere Krankheiten, die auf das Konto des Bluthochdruckes gehen, sind Nierenschäden, Gefäßverkalkungen oder Erkrankungen der Augen. Das Gefährliche am Bluthochdruck ist, dass er keine Warnzeichen aussendet. Bei Grippe hat man Fieber, bei einem eitrigen Zahn Schmerzen. Hingegen sendet der Körper bei überhöhtem Blutdruck vor allem am Anfang keine Warnungen aus. Die einfachste Methode selbst festzustellen, ob man an überhöhtem Blutdruck leidet, ist die Messung. Fachleute empfehlen dabei eine regelmäßige Messung. Einmal, alle "heiligen" Zeiten beim Arzt genügt nicht. Da der Blutdruck natürliche Schwankungen hat, werden für eine richtige Einschätzung des Blutdruckes 30 Messungen innerhalb von 14 Tagen benötigt. Von den Apothekern kann man sich zeigen lassen, wie einfach das Messen ist und welche Geräte es zur Selbstmessung gibt. Denn führende Vorsorgemediziner haben erst kürzlich in einem Hypertonie-Konsensuspapier gefordert, dass in jedem Haushalt - so wie das Fieberthermometer - ein Blutdruckmessgerät vorhanden sein soll.

Viel wurde zuletzt über Blutdruck diskutiert. Nach einer großen, internationalen Studie gibt es nun eine Empfehlung für einen "normalen" Blutdruck. Dieser soll systolisch (oberer Wert) bei 135 mmHg liegen, diastolisch (unterer Wert) bei 85 mmHg. Diese Werte gelten für jedes Alter, die Regel "Lebensjahr + 100" hat heute ausgedient. Wenn mehr als 7 der 30 Messungen während der 14 Tage über diesen Werten liegen, sollte der Arzt aufgesucht werden. Dieser kann,

je nach Diagnose, eine Änderung des Lebensstils empfehlen und zusätzlich Medikamente verordnen. Nimmt man 5 Kilo Übergewicht ab senkt das den Blutdruck um 8 bis 12 mmHg. Ausdauertraining , also etwa Laufen oder Radfahren, reduziert den Blutdruck ebenfalls um 8 bis 12 mmHg. Rauchen, Kochsalz, Alkohol und Stress sind Risikofaktoren, die den Bluthochdruck fördern.

Rückfragehinweis: Österr. Apothekerkammer  
Pressereferat  
Tel.: 01/404 14/600

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER

VERANTWORTUNG DES AUSENDERS \*\*\*

OTS0069 2000-07-04/10:00

041000 Jul 00

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20000704\\_OTS0069](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20000704_OTS0069)