

IKK Promed



CHRONISCHE HERZINSUFFIZIENZ

HERZINSUFFIZIENZ UND BLUTHOCHDRUCK

Inhaltsverzeichnis

**Herzinsuffizienz (Herzschwäche)
und Bluthochdruck** Seite 03

**Was ist Blutdruck und
wie hoch ist zu „hoch“?** Seite 03

Wie entsteht hoher Blutdruck? Seite 05

**Was Bluthochdruck bei Herz-
insuffizienz so gefährlich macht** Seite 05

Behandlung des Bluthochdrucks Seite 07

**Blutdruck unter Kontrolle:
Was Sie selbst tun können** Seite 08

**Was tun, wenn der
Blutdruck zu hoch ist?** Seite 10

Weniger Gewicht und mehr Bewegung Seite 11

Mit Salz geizen Seite 12

Stress ausgleichen Seite 13

Medikamentöse Therapie Seite 14

Herausgeber:

IKK classic, www.ikk-classic.de

Druck und Verlag

Wende Verlag Moderne Medien, Frechen, info@wende-verlag.de

Best.-Nr. 40282 (08.23) – Wende Verlag, Frechen – Stand: 08.2018

Herzinsuffizienz (Herzschwäche) und Bluthochdruck

Die allermeisten Menschen haben – insbesondere in den ersten Jahren – keine Beschwerden durch einen zu hohen Blutdruck. Trotzdem muss er behandelt werden, da er einer der wichtigsten Risikofaktoren für Erkrankungen des gesamten Herz-Kreislauf-Systems darstellt. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn, wie bei Ihnen, bereits eine Herzinsuffizienz festgestellt wurde. Ein zusätzlich bestehender Bluthochdruck erhöht das Risiko, Komplikationen der Herzinsuffizienz zu erleiden. Im Folgenden erfahren Sie, wie Bluthochdruck behandelt wird und wie Sie die Behandlung 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 gleichbleibend, sondern bewegt sich zwischen einem oberen und einem unteren Wert. Der obere (systolische) Druck entsteht, 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. Die gemessenen Werte für den Blutdruck werden also immer mit 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 Definition für die Diagnose Bluthochdruck festgelegt.

Danach ist der Blutdruck definitiv zu hoch, wenn bei mindestens 2-mal an zwei verschiedenen Tagen beim 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. In einigen Fällen ist zur sicheren Diagnostik eine automatisierte 24- Stunden-Langzeitmessung erforderlich.



Wie entsteht hoher Blutdruck?

In Deutschland ist schätzungsweise jeder dritte Erwachsene von Bluthochdruck betroffen. Der größte Teil dieser Patienten, nämlich ca. 90 Prozent, hat einen „essenziellen“ Bluthochdruck. Dieses Fremdwort beschreibt die Tatsache, dass sich keine Ursache dafür finden lässt. Nur bei etwa 10 Prozent aller Erkrankten (sog. Sekundäre Hypertonie) lässt sich der Bluthochdruck auf Erkrankungen wie Nierenarterienverengungen, Geschwülste der Nebenniere oder auch Funktionsstörungen der Schilddrüse zurückführen.

Was Bluthochdruck bei Herzinsuffizienz 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.

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.

Außerhalb des Herzens sind dies insbesondere die blutversorgenden Gefäße des Gehirns (Schlaganfall), der Beine (Schaufensterkrankheit) und Niere (Nierenversagen). 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 typischen Engegefühl in der Brust, aber auch zu einer Verschlimmerung der Herzschwäche.



Behandlung des Bluthochdrucks

Ziel der Behandlung des Bluthochdrucks ist es, ein weiteres Voranschreiten der Arteriosklerose zu verhindern. Außerdem soll der Herzmuskel durch die Drucksenkung so weit entlastet werden, dass er mit dem ihm zur Verfügung stehenden Sauerstoff ausreichend arbeiten kann. Auf diese Weise können das Risiko für Folgeschäden wie ein Herzinfarkt vermieden werden und das Voranschreiten der Herzschwäche wird verlangsamt. Wenn sich der Bluthochdruck auf eine andere Erkrankung zurückführen lässt (Sekundäre Hypertonie, s. S. 5), 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 Herzinsuffizienz wird Ihre Ärztin/ 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 Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber. Sie/Er kann dann prüfen, ob ein Wechsel des Präparates oder eine Dosisänderung notwendig und möglich ist.

Blutdruck unter Kontrolle: Was Sie selbst tun können

Auch moderne Medikamente können zur Behandlung chronischer Erkrankungen wie der Herzinsuffizienz und dem 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 Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen im Rahmen von IKK Promed 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.

Sehr wahrscheinlich wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder ihre/seine Helferin bei jedem Termin Ihren Blutdruck messen. Dies ist jedoch beschränkt auf die Termine bei Ihrer Ärztin/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 („Praxishochdruck“). 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 Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt

beraten, probieren Sie eventuell verschiedene Modelle aus und entscheiden Sie sich für eines, welches leicht zu bedienen und abzulesen ist. Dabei kann man Fehler machen. Lassen Sie Ihre Messtechnik von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt überprüfen.

Die gemessenen Werte tragen Sie in eine Tabelle ein. Solche „Blutdruckpässe“ erhalten Sie bei Ihrer Ärztin/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 Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt eine wichtige Hilfe bei der Überprüfung der Behandlung.



Was tun, wenn der Blutdruck zu hoch ist?

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/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 seltener verspüren sie Zeichen wie

- Nasenbluten,
- Kopfschmerzen,
- Schwindel,
- Herzklopfen,
- Luftnot,
- Herzschmerzen/Engegefühl im Brustkorb.

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

Durch verschiedene Änderungen Ihres Lebensstils können Sie selbst aktiv zur Senkung Ihres erhöhten Blutdruckes 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. Der Hauptpfeiler der Therapie sind jedoch die notwendige Einnahme von Medikamenten.

Weniger Gewicht und mehr Bewegung

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 von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ausrechnen, wie viel Sie bei Ihrer Körpergröße maximal wiegen sollten. Wichtige Wege zu diesem Ziel sind eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität. Über eine bei Herzinsuffizienz angeratene gesunde Ernährung hat Ihre Ärztin/Ihr Arzt Sie wahrscheinlich schon im Rahmen der Herzinsuffizienz-Behandlung informiert. Diese Grundregeln gelten auch für die Ernährung bei Übergewicht.



Lassen Sie sich außerdem von ihm beraten, welche Art von Bewegung oder Sport für Sie günstig ist und was Sie Ihrem Herzen zumuten dürfen. Setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen können. Für wenig trainierte Patienten sind schon 2-mal wöchentlich 5 – 10 Minuten Bewegung ein Beginn und Gewinn. Wenn Sie es dann schaffen, Ihr Pensum langsam zu steigern und an mehr als zwei Tagen sich vielleicht sogar 20 Minuten oder mehr zu bewegen, wäre das schon ein toller Erfolg. Doch auch hier ist Maßhalten angesagt. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird daher regelmäßig überprüfen, ob und inwieweit Sie von einer Steigerung der körperlichen Aktivität profitieren.

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 Wassermenge in den Arterien erhöht den Druck auf die Gefäßwände. Wenn Sie Ihre Salzzufuhr einschränken, können Sie diesem Effekt entgegenwirken. 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 sie beispielsweise Volkshochschulen anbieten. 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.

Medikamentöse Therapie

Die Medikamente, die zur Blutdrucksenkung eingesetzt werden sind teilweise die gleichen, die zur Behandlung der Herzinsuffizienz ohnehin erforderlich sind.

Die wichtigsten Medikamentengruppen sind:

- Betablocker,
- ACE- Hemmer,
- Sartane,
- Diuretika.

Häufig ist die Therapie mit einem Medikament nicht ausreichend und es werden Kombinationen aus verschiedenen Medikamentengruppen erforderlich.



Dabei kann die Dosis von Einzelsubstanzen meist reduziert werden, was mögliche Nebenwirkungen vermindert.

Bedeutsame Nebenwirkungen, die zum Absetzen zwingen sind selten.

Befindlichkeitsstörungen zu Beginn der Einnahme, durch Anpassungsvorgänge des Kreislaufs an einen niedrigeren Blutdruck wie Schwindel oder Müdigkeit verschwinden meist bei weiterer Therapie.

Nebenwirkungen auf Organfunktionen werden von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt durch regelmäßige Blutuntersuchungen kontrolliert. Dazu gehören insbesondere Kontrollen der Nierenfunktion und der Blutsalze Natrium und Kalium.

IHRE FRAGEN. UNSERE ANTWORTEN.

Sie haben Fragen oder möchten zur IKK classic wechseln? Wir sind immer für Sie da. Sie erreichen uns telefonisch rund um die Uhr:

Kostenlose IKK Servicehotline

0800 455 1111



IKK classic-App



Facebook



Instagram



YouTube



TikTok