

Der stille Killer Bluthochdruck

Univ.-Prof. Dr. Gert Mayer

Das Wichtigste auf einen Blick

Ein erhöhter Blutdruck ist der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung von Herz-Kreislauferkrankungen. Die Zahl von Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Nierenerkrankungen kann durch eine gute Prävention oder Therapie der Hypertonie deutlich reduziert werden. Die Möglichkeiten der Behandlung haben sich in den letzten Jahren massiv verbessert, schwierig ist nach wie vor die Diagnostik. Der Blutdruck schwankt bei Gesunden und auch bei Hypertonikern deutlich im Lauf des Tages und sogar von Messung zu Messung und so ist es in vielen Fällen nicht möglich die Diagnose durch einzelne sporadische Messungen (z.B. beim Arztbesuch) sicher zu stellen. Hier ist eine optimale Zusammenarbeit zwischen Arzt (Interpretation der Messungen) und Patienten (Durchführung korrekter Selbstmessungen) die Grundlage für ein sinnvolles Vorgehen. Welche Werte dann zu einer nicht medikamentösen oder pharmakologischen Therapie führen hängt vom Gesamtrisikoprofil ab und ist daher bei jedem Menschen individuell zu entscheiden. Unabhängig davon bleibt allerdings die Notwendigkeit bestehen, auch nach eingeleiteter Therapie die Blutdruckwerte weiter zu bestimmen und auf Nebenwirkungen zu achten um eventuell die Medikamente anzupassen.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Wie schon oben erwähnt wird in der Diagnostik zunehmend auf die Messung der Blutdruckwerte beim Arztbesuch verzichtet und vermehrt die mehrmalige Selbstmessung durch den Patienten eingesetzt. Die so erhobenen Werte spiegeln das Herz-Kreislaurisiko besser wieder als Einzelbefunde. Der Stellenwert der nicht medikamentösen Therapie ist sehr hoch, Änderungen des Lebensstils sind in der Prävention, aber auch in der Therapie extrem erfolgreich. Das Problem besteht in der längerfristigen Akzeptanz durch die Patienten. Neue Medikamente sind sehr wirksam und gut verträglich, wobei die Erfolgs- aber auch die Nebenwirkungsrate durch eine Kombinationstherapie, bei der die einzelnen Komponenten in geringerer Dosierung eingesetzt werden können, optimiert werden kann.

In den letzten Jahren wurden auch einige neue, invasive Methoden zur Blutdrucksenkung entwickelt (renale Sympathikusablation, Barorezeptorstimulation), deren Stellenwert aber erst definiert werden muss.

Das können Sie selbst tun

In allen Leitlinien wird darauf hingewiesen, dass eine sinnvolle Diagnostik der Hypertonie nur erreicht werden kann, wenn die Patienten auch Blutdruckwerte zu Hause selbst erheben. Der Stellenwert der nicht medikamentösen Therapie in der Prävention und Therapie der Hypertonie ist ebenfalls unbestritten. Hier ist aber die Motivation und das Verständnis der Patienten, dass es sich um längerfristige Maßnahmen handelt, eine Grundvoraussetzung für den nachhaltigen Erfolg. Eine gute Compliance ist auch bei der medikamentösen Therapie unabdingbar. Diese zu erreichen und auch zu erhalten ist bei einer Erkrankung, die zwar über die Spätkomplikationen, aber nicht per se Beschwerden macht, nicht immer einfach.