

## Bluthochdruck als Risikofaktor für Schlaganfall

Als **Blutdruck** bezeichnet man den Druck des Blutes gegen die Wände der Blutgefäße. Bluthochdruck (medizinisch: **arterielle Hypertonie**) ist definiert als dauerhafte Erhöhung dieser Blutdruckwerte. Erhöhte Werte, die einmalig oder gelegentlich gemessen wurden, bedeuten nicht zwangsläufig einen Bluthochdruck. Für die Diagnose sind **regelmäßig erhöhte Messwerte** entscheidend.

### Eckdaten zum Bluthochdruck

- Der optimale Blutdruck liegt bei Werten von 120/80mmHg
- Die Grenze zur arteriellen Hypertonie liegt bei **140/90mmHg**
- **20-30 Millionen** Menschen in Deutschland leiden unter Bluthochdruck
- Nur jeder zweite Mensch weiß von seiner Krankheit
- Bei 90% der Patienten ist eine organische Ursache nicht erkennbar
- Wesentliche **Ursachen** sind das Alter, die Vererbung sowie der **Lebensstil**
- Bluthochdruck verursacht **keine** oder nur unspezifische **Beschwerden** und kann so **lange unentdeckt** bleiben

### Risikofaktor Bluthochdruck

- Bluthochdruck ist der **Hauptrisikofaktor für Schlaganfälle**
- Bluthochdruck schädigt die Gefäßwände und kann so zu **Einrissen der Gefäße** (a) oder **Blutgerinnseln** (b) führen
- Darüber hinaus fördert er eine **Verkalkung der Blutgefäße** (Arteriosklerose), die ebenfalls zu Gefäßverschlüssen führen kann (c)
- Bluthochdruck erhöht daher das relative **Risiko**, einen Schlaganfall zu erleiden, um das **sechs- bis achtfache**
- Mit der Höhe des Blutdrucks nimmt das Schlaganfallrisiko zu
- Eine **Behandlung** führt zu einer deutlichen **Risikominderung**

### Therapie

Faktoren, die den Blutdruck positiv beeinflussen sind:

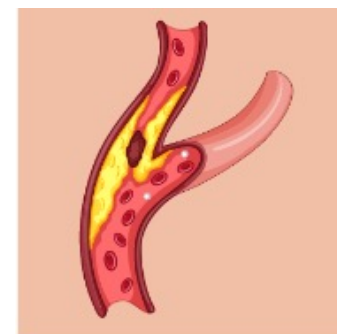
1. Regelmäßige Bewegung
2. Nicht rauchen, kein Alkohol
3. Reduzieren von Salz und tierischen Fetten in der Ernährung
4. Cholesterinspiegel senken (Ernährung/medikamentös)
5. Medikamentöse Blutdrucksenkung



a) Hirnblutung durch Einriss der Gefäßwand



b) Gefäßverschluss durch Blutgerinnsel



c) Gefäßverschluss durch Gefäßverkalkung

### Take Home Messages

- Ein hoher Blutdruck (über 140/90mmHg) gilt als Hauptauslöser für einen Schlaganfall und sollte unbedingt behandelt werden.
- Da Bluthochdruck keine Schmerzen verursacht, wird er häufig erst spät erkannt.
- Durch eine Verbesserung von Ernährungs-, Bewegungs- und Genussgewohnheiten sowie die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente kann das Schlaganfallrisiko deutlich gesenkt werden.
- Für einen Schlaganfallpatienten ist es besonders wichtig, seine Blutdruckwerte zu kennen. Diese können z.B. beim Hausarzt oder in Apotheken kontrolliert werden. Eine weitere Möglichkeit stellt die Blutdruckmessung mit dem eigenen Blutdruckmessgerät zu Hause dar.