Muster-PRESSEMITTEILUNG

Bluthochdruck – der stille Killer

Apotheker in XXX empfehlen regelmäßige Kontrolle

(XXX, den XXX) Bluthochdruck gilt bei uns als eine der gefährlichsten Volkskrankheiten. Das Heimtückische daran ist, dass Hypertonie, wie Bluthochdruck auch genannt wird, keine Schmerzen verursacht und es keine charakteristischen Beschwerden oder typischen Frühwarnsignale gibt. Unbehandelt erhöht Bluthochdruck das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Erblindung und Nierenversagen. Wir haben mit Apothekerin XXX in XXX über Prävention und Behandlung von Bluthochdruck gesprochen.

Was ist Bluthochdruck eigentlich?

XXX: Blutdruck ist der Druck, mit dem das Herz Blut durch die Blutgefäße pumpt, um den ganzen Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Normalerweise sollten die Werte bei Erwachsenen unter 140/90 mmHg liegen. Darüber spricht man von Bluthochdruck. Aber Vorsicht: Der Blutdruck schwankt im Verlauf des Tages. Bluthochdruck ist nur dann gegeben, wenn der Blutdruck dauerhaft erhöht ist.

Wie kommt es zu Bluthochdruck?

XXX: In den meisten Fällen ist die Ursache nicht bekannt. Neben der erblichen Veranlagung können Alkohol, Stress, Rauchen und Fettablagerungen in den Arterien den Blutdruck erhöhen. Außerdem haben übergewichtige Menschen doppelt so häufig Bluthochdruck wie Normalgewichtige.

Warum muss Bluthochdruck rechtzeitig erkannt und behandelt werden?

XXX: Bluthochdruck gilt als Risikofaktor Nr. 1 für Schlaganfall. Mit steigendem Blutdruck sinkt somit die Lebenserwartung drastisch. Deshalb ist es wichtig, seinen Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren.

Kann man etwas gegen Bluthochdruck tun?

XXX: Oft hilft es schon, wenn Bluthochdruck-Patienten kleine Änderungen in ihrem Lebensstil vornehmen, zum Beispiel sich mehr bewegen und auf eine „herzgesunde“ Ernährung achten. Bei Bluthochdruck sollte man weniger tierische Fette essen, den Alkoholkonsum stark einschränken und mit dem Rauchen aufhören. Zusammenfassend kann man sagen, dass der Effekt auf den Blutdruck umso größer ist, je mehr Maßnahmen eingehalten werden. Da nicht bei allen Patienten die gleichen Maßnahmen greifen, ist es wichtig, dass man sich individuell untersuchen und beraten lässt.

Warum werden bei Bluthochdruck oft viele verschiedene Medikamente verschrieben?

XXX: Patienten sind oft irritiert darüber, dass sie gleich mehrere blutdrucksenkende Medikamente verschrieben bekommen. Oft wird dann ein Teil der Tabletten nicht regelmäßig eingenommen. Das ist aber grundsätzlich falsch. Denn die verschiedenen Arzneimittel greifen an ganz unterschiedlichen Orten im Körper an. Wenn Patienten Fragen zu ihren Medikamenten haben, können sie sich jederzeit an die Apothekerin oder den Apotheker vor Ort wenden.

Wie misst man zuhause selbst richtig seinen Blutdruck?

XXX: Die Manschette des Blutdruckmessgerätes sollte während der Messung auf Höhe des Herzens sein – egal, ob sie den Oberarm oder das Handgelenk umschließt. Befindet sich die Manschette tiefer, sind die Werte zu hoch. Eine Stunde vor der Messung sollte man auf Kaffee, Alkohol oder Rauchen verzichten. Und es ist wichtig, dass sich die Patienten drei Minuten vor der Messung hinsetzen und während der Messung nicht sprechen, sonst fallen die Messwerte ebenfalls zu hoch aus. Bei Problemen mit der Messung oder dem Gerät helfen die Apothekerinnen und Apotheker in XXX gerne weiter. Wer kein eigenes Messgerät besitzt, kann seinen Blutdruck auch jederzeit in vielen Apotheke vor Ort kontrollieren lassen.

Ihr Pressekontakt

Name der Apotheke
Ansprechpartner
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort
Tel.:
E-Mail: