

Weltgesundheitstag 2013: Achte auf Deinen Blutdruck

Wer unter Bluthochdruck leidet, sollte das Problem nicht auf die leichte Schulter nehmen. Unbehandelt kann ein dauerhaft zu hoher Blutdruck zu schweren Folgeerkrankungen an Herz und Nieren, zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Um daran zu erinnern, dass Bluthochdruck eine ernst zu nehmende Krankheit ist, steht der diesjährige Weltgesundheitstag am 7. April unter dem Motto „Achte auf Deinen Blutdruck“.

Jeder vierte deutsche Erwachsene mit zu hohem Blutdruck

Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, gilt als die am weitesten verbreitete vermeidbare Krankheit der Welt. Rund 13 Prozent aller Todesfälle führt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf erhöhten Blutdruck und sich daraus ergebende Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück. In Deutschland leidet rund ein Viertel der Erwachsenen unter zu hohem Blutdruck. Viele Patienten wissen davon jedoch nichts, weil sie keine Symptome bemerken. In diesem Jahr nutzt die WHO den Weltgesundheitstag am 7. April, um über die Gefahren eines erhöhten Blutdrucks, über Behandlungs- und Vorbeugemaßnahmen zu informieren. Das Motto des Tages lautet „Achte auf Deinen Blutdruck“.

Arterien, Herz und Nieren leiden

Bluthochdruck gilt als ein „stiller Killer“. Er macht sich zunächst kaum bemerkbar. Doch eine Lappalie ist er nicht: Wird ein erhöhter Blutdruck nicht erkannt und behandelt, belastet er die Arterien und das Herz, erhöht das Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden und kann die Nieren schädigen. Deshalb ist es ratsam, seinen Blutdruck regelmäßig vom Arzt kontrollieren zu lassen. Als erhöht gilt der Blutdruck, wenn er wiederholt bei Messungen Werte von 140/90 oder darüber erreicht, beim Selbermessen bereits ab 135/85.

Gesünder essen, mehr bewegen

Eine eindeutige Ursache, weshalb die Blutdruckwerte erhöht sind, lässt sich meist nicht ausmachen. Oft tragen zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und Stress aber dazu bei. Deshalb ist es ratsam, den eigenen Lebensstil zu ändern: Sport, salzreduzierte Speisen und der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol können sich positiv auswirken. Reicht das nicht aus, sollten vom Arzt verschriebene Medikamente den Blutdruck senken