Bluthochdruck? Was bedeutet das?

Das Herz ist ein Hohlmuskel, der das Blut, nachdem es in den Lungen mit Sauerstoff beladen wurde, durch die Schlagadern (Arterien) in den Körper pumpt. 7.200 Liter Blut pumpt Ihr Herz täglich durch Ihren Körper. Das entspricht ungefähr 7,5 Tonnen, dem Gewicht eines 7,5 Tonnen LKWs. Eine Höchstleistung! Dazu schlägt es über 100.000 Mal pro Tag. Wenn dabei der obere Wert der Blutzufuhr erhöht ist, pumpt Ihr Herz diese Leistung gegen einen äußeren Druck an. Bei dauerhaft erhöhten Werten (Bluthochdruck, arterielle Hypertonie) muss Ihr Herz also viel mehr arbeiten als unter normalen Druckzuständen. Was passiert

Die Elastizität Ihrer Herzkranzgefäße lässt nach und sie verstopfen nach und nach, bis es zu einem Totalverschluss kommt. Es drohen unter anderem Herzinfarkt oder Schlaganfall! Und das Schlimmste ist: Sie bemerken es nicht!

Woher weiß ich, dass mein Blutdruck zu hoch ist?

Die meisten Menschen merken gar nicht, dass ihr Blutdruck deutlich zu hoch liegt. Aus diesem Grund gibt es einige Symptome, auf die Sie besonders achten sollten:

- Unerklärliches Schwindelgefühl
- Sehstörungen
- Augenzucken
- Kopfschmerzen
- Schwellungen, dort wo die Bündchen Ihrer Socken sitzen
- Klingeln oder Sausen in den Ohren
- Brennen in der Magengegend
- Schweißausbrüche
- Engegefühl im Brustkorb
- Nasenbluten
- Erbrechen
- Lähmungserscheinungen

Wenn Sie eine oder sogar mehrere dieser Symptome bei sich bemerken, könnte dies ein Anzeichen dafür sein, dass Sie unter Bluthochdruck leiden. In diesem Fall sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen, der Ihren Blutdruck messen und Ihre Beschwerden eingehend untersuchen wird.

Wie sehen ideale Blutdruckwerte aus?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat auf der Basis umfangreicher Untersuchungen bestimmte Richtwerte festgesetzt an denen sich jeder Mensch, egal welchen Alters, orientieren kann. Dabei wird der Blutdruck durch einen systolischen und einen diastolischen Wert traditionell in mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben. Der systolische oder auch obere Wert beschreibt den Druck, der entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in die Arterien gepresst wird. Während der folgenden Entspannungs- und Füllungsphase des Herzens entsteht der diastolische bzw. untere Wert.

Klassifikation	Systolischer Wert (mmHg)	Diastolischer Wert (mmHg)
optimal		
normal		
„hoch“- normal	130-139	85-89
Leichte Hypertonie (Schweregrad I)	140-149	90-99
Mittelschwere Hypertonie (Schweregrad II)	160-179	100-109
Schwere Hypertonie (Schweregrad III)	>180	>110

Sie sollten jedoch beachten, dass sich der Blutdruckwert während des Tages stetig verändern kann. Ihr Organismus passt sich den jeweiligen Einflüssen von außen und innen an. Sind sie gestresst, aufgeregt oder körperlich aktiv erhöht sich Ihr Blutdruck. Bei körperlicher und seelischer Ruhe dagegen sinkt er ab. Aber auch Temperaturen können Ihren Blutdruck verändern. In den kälteren Monate zum Beispiel ziehen sich die Gefäße zusammen und erhöhen so den Blutdruck um rund 5 mmHg. Wenn Sie Ihren Blutdruck also selbst messen möchten, achten Sie darauf, dass Sie dies nicht nur einmalig, sondern wiederholt, immer unter denselben inneren und äußeren Bedingungen, tun. Nur so können Sie sichere Ergebnisse über Ihren Blutdruck erhalten.

Quelle: http://bluthochdruck-kompakt.de