



Erhöhter Blutdruck ist ein ernstzunehmendes Leiden, welches das Risiko einer Herz- und Nierenerkrankung signifikant erhöht. Da viele der betroffenen Menschen gar keine Symptome bemerken, gilt erhöhter Blutdruck auch als der „stille Killer“.

Was ist hoher Blutdruck?

Ein Blutdruck von über 130/80 mmHG gilt als hoher Blutdruck. Hoher Blutdruck an sich verursacht oft keine Symptome.

- Durch das Messen des Blutdrucks ist zu sehen, wie stark das Blut gegen die Arterienwände gepresst wird, während es vom Herzen durch den Körper gepumpt wird.
- Der Blutdruck wird in Millimetern einer Quecksilbersäule (mmHg) durch zwei Werte ausgedrückt: den systolischen und den diastolischen Wert.
- Der systolische Wert bezeichnet den Druck, der entsteht, wenn das Blut durch einen Herzschlag aus dem Herzen gepresst wird.
- Der diastolische Wert bezeichnet den Druck in der Ruhephase des Herzens zwischen zwei Schlägen.

Was ist Hypertonie?

Die Diagnose Hypertonie wird gestellt, wenn bei wiederholten Messungen durchgängig Werte von 140/90 mmHg oder darüber konstatiert werden. Im Rahmenkonzept der Europäischen Region der WHO „Gesundheit 2020“ wird Bluthochdruck als die am weitesten verbreitete vermeidbare Krankheit der Welt bezeichnet.

Welche Risiken sind mit erhöhtem Blutdruck verbunden?

Erhöhter Blutdruck belastet die Arterien und das Herz und erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts, eines Schlaganfalls oder einer Nierenerkrankung.

Welche Krankheitslast entsteht durch erhöhten Blutdruck bzw. Hypertonie?

2009 führte die WHO 13% aller Todesfälle weltweit auf erhöhten Blutdruck zurück, was ihn zu einem Bereich von hervorragender Bedeutung für die öffentliche Gesundheit machte.

Hypertonie verursacht im Westen der Region 22% und in der Mitte und im Osten der Region 25% aller Herzinfarkte.

Erhöhter Blutdruck trägt auch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei, die Jahr für Jahr 42% aller Todesfälle in der Europäischen Region verursachen.

Die Reaktion der WHO

Das WHO-Regionalbüro für Europa arbeitet mit den 53 Mitgliedstaaten der Region und internationalen Partnern daran, die Inzidenz von erhöhtem Blutdruck in der Europäischen Region zu verringern. Im Rahmenkonzept „Gesundheit 2020“ wurde erhöhter Blutdruck als ein wichtiger Krankheitsfaktor benannt.

Der Weltgesundheitstag 2013 bietet die Gelegenheit, das Bewusstsein unter den Politikern und in der Öffentlichkeit zu schärfen. Die Verringerung der Salzzufuhr ist eine kostengünstige Maßnahme zur Senkung des erhöhten Blutdrucks.

Weitere Informationen

Mehr zum Weltgesundheitstag 2013 erfahren Sie auf der Website des WHO-Regionalbüros für Europa www.euro.who.int/worldhealthday

Die wichtigsten Fakten Erhöhter Blutdruck:

- weltweit jeder dritte Erwachsene betroffen
- Männer häufiger betroffen als Frauen
- an 13% aller Sterbefälle weltweit beteiligt

Ist erhöhter Blutdruck behandelbar?

Da viele Menschen mit erhöhtem Blutdruck keine Symptome bemerken, sollte der Blutdruck regelmäßig von einer Gesundheitsfachkraft kontrolliert oder sogar zu Hause beobachtet werden.

Folgende Änderungen in der Lebensweise können erheblich zur Verringerung des Blutdrucks beitragen:

- gesündere Ernährung
- Verringerung der Salzzufuhr (weniger als 5g täglich)
- regelmäßiger Sport
- rauchverzicht
- geringerer Alkoholkonsum

Arzneimittel gegen erhöhten Blutdruck

In manchen Fällen müssen neben der geänderten Lebensweise auch Medikamente genommen werden, damit der Blutdruck unter Kontrolle gebracht werden kann.

CONTROL YOUR BLOOD PRESSURE

CUT YOUR RISK OF HEART ATTACK AND STROKE

World Health Day 2013



Risikofaktoren für erhöhten Blutdruck

- Hoher Anteil gesättigter Fettsäuren an der Ernährung
- Übermäßiger Salzkonsum
- Übergewicht und Adipositas
- Sitzende Lebensweise und fehlende Bewegung
- Alkoholkonsum
- Familiäre Vorbelastung
- Alter von über 65 Jahren
- Begleiterkrankungen, etwa Diabetes