

BLUTHOCHDRUCK UND SCHLAGANFALL



Schlaganfälle treten auf, wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns durch ein Blutgerinnsel unterbrochen wird oder wenn eine Hirnarterie platzt und eine Blutung verursacht. Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Ursachen, die weltweit zu Behinderungen oder zum Tod führen – die meisten Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Beachtung einiger weniger Risikofaktoren, wie z. B. Blutdruck, vermeiden.

WAS IST BLUTHOCHDRUCK?

Ungefähr die Hälfte aller Menschen weltweit leidet unter Bluthochdruck, wobei oft keine spürbaren Symptome auftreten. Bei Nichtbehandlung schädigt Bluthochdruck die Blutgefäße und kann eine Reihe schwerer Erkrankungen zur Folge haben, wie z. B. Schlaganfall. Über die Hälfte aller Schlaganfälle werden mit Hypertonie oder Bluthochdruck in Verbindung gebracht. Durch eine einfache Kontrolle Ihres Blutdrucks lässt sich feststellen, ob Sie an Bluthochdruck leiden und eine Gesundheitsfachkraft kann Sie dazu beraten, ob Ihre Erkrankung durch Veränderungen der Lebensweise und/oder geeignete Medikamente behandelt werden kann.

WIE WIRD BLUTHOCHDRUCK DIAGNOSTIZIERT?

Bluthochdruck lässt sich nur durch eine Blutdruckmessung feststellen. Bei der Kontrolle Ihres Blutdrucks notiert Ihre Gesundheitsfachkraft zwei Werte, die als systolischer Druck und diastolischer Druck bezeichnet werden. Der systolische Druck (oberer Messwert) misst die Kraft, mit der das Blut durch Ihren Körper gepumpt wird. Der diastolische Druck ist der Widerstand gegen den Blutfluss durch Ihren Körper. Ein Wert von 120/80 oder höher wird als erhöhter Blutdruck bezeichnet. Ein Blutdruckwert von 140/90 oder höher wird Hypertonie genannt.

IN WELCHEM ZUSAMMENHANG STEHEN BLUTHOCHDRUCK UND SCHLAGANFALL?

Ein dauerhaft hoher oder erhöhter Blutdruck bewirkt, dass Ihr Blutkreislauf – Ihr Herz, Ihre Arterien und Blutgefäße – stärker arbeiten muss, damit das Blut durch Ihren Körper gelangen kann. Diese erhöhte Anstrengung resultiert in einer Schädigung, die im Laufe der Zeit zu einer Verhärtung und Verengung Ihrer Blutgefäße, darunter auch der im Gehirn befindlichen, führt. Dieser Prozess, der als Arteriosklerose bezeichnet wird, erhöht die Gefahr einer Verstopfung der Blutgefäße im Gehirn. Eine verringerte oder unterbrochene Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns kann eine permanente Hirnschädigung oder den Tod zur Folge haben.

Arteriosklerose kann ebenfalls den Druck erhöhen, mit dem das Blut durch die Blutgefäße im Gehirn gepumpt wird, wodurch diese Gefäße platzen und Blutungen verursachen. Dies bezeichnet man als hämorrhagischen Schlaganfall, der ebenfalls in einer permanenten Hirnschädigung oder dem Tod resultieren kann.



WODURCH WIRD BLUTHOCHDRUCK VERURSACHT?

Hoher (erhöhter) Blutdruck weist eine Verbindung zu folgenden Faktoren auf:

- **Alter** – bei Menschen über 65 besteht ein größeres Risiko von erhöhtem Blutdruck.
- **Vererbung** – wenn andere Personen in Ihrer Familie an Hypertonie leiden, besteht bei Ihnen ein höheres Risiko.
- **Ethnische Zugehörigkeit** – wenn Sie polynesischer, afro-karibischer Herkunft sind oder aus Südasien stammen, besteht ein größeres Risiko von Bluthochdruck.
- **Schwangerschaft** – wenn Sie schwanger sind, besteht aufgrund hormoneller Veränderungen ein größeres Risiko von erhöhtem Blutdruck und Schlaganfall.
- **Gesundheitszustand** – bei Diabetikern besteht eine größere Wahrscheinlichkeit von erhöhtem Blutdruck. Nierenerkrankungen können ebenfalls durch erhöhten Blutdruck hervorgerufen werden und eine Hypertonie kann ebenfalls zu einer weiteren Schädigung der Nieren führen.

Bluthochdruck steht ebenfalls mit einer Reihe von Lebensstilfaktoren in Zusammenhang. Eine Berücksichtigung dieser Faktoren kann Ihnen dabei helfen, Bluthochdruck zu vermeiden oder ihn unter Kontrolle zu halten und Ihr Schlaganfallrisiko zu senken.

Bewegung - regelmäßige körperliche Aktivität kann Ihnen dabei helfen, Ihren Blutdruck unter Kontrolle zu halten und Bluthochdruck zu vermeiden. 30 Minuten intensive Bewegung fünfmal pro Woche werden empfohlen, um Ihr Schlaganfallrisiko und das Risiko anderer Erkrankungen zu senken.

Übergewicht oder Fettleibigkeit – zu viel Gewicht, insbesondere im mittleren Körperbereich, stellt eine Extra-Belastung für das Herz und andere Organe dar und erhöht Ihr Risiko, Bluthochdruck und Diabetes zu entwickeln, die wiederum beide Ihr Schlaganfallrisiko erhöhen.

Ernährung – verarbeitete Lebensmittel weisen einen höheren Anteil an Salz, Fett und Zucker auf, die alle zu einem hohen oder erhöhten Blutdruck beitragen und das Fettleibigkeitsrisiko erhöhen. Eine gesunde Ernährung, die reich an Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten sowie salzarm ist, kann dabei helfen, Hypertonie zu vermeiden oder unter Kontrolle zu halten.

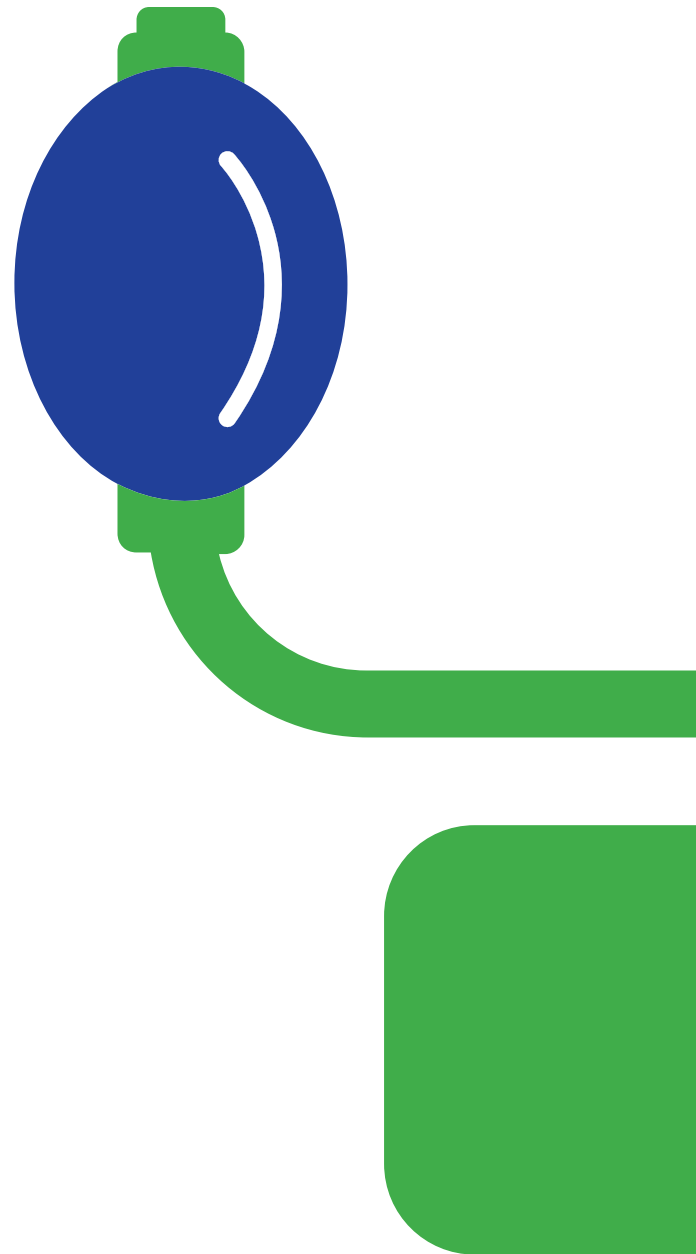
Cholesterin – mehr als die Hälfte der Personen mit erhöhtem/hohem Blutdruck weist ebenfalls einen hohen Cholesterinspiegel auf. Eine Ernährung, die wenig gesättigte Fette aufweist, und regelmäßige körperliche Aktivität können dabei helfen, Arteriosklerose zu vermeiden. Lässt sich Ihr Cholesterinspiegel nicht durch eine Ernährungsumstellung senken, so kann die Einnahme von Medikamenten zur Senkung des Cholesterinspiegels dabei helfen, Ihr Schlaganfallrisiko zu verringern.

Alkohol – der regelmäßige Konsum großer Alkoholmengen weist eine Verbindung zu Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen auf, die Ihr Schlaganfallrisiko erhöhen. Sie können Ihr Risiko senken, indem Sie ganz auf Alkohol verzichten oder Ihren Konsum auf maximal 2 Einheiten Alkohol pro Tag beschränken.

Rauchen – das Tabakrauchen bewirkt eine zeitweilige Erhöhung des Blutdrucks und trägt zur Schädigung von Arterien, Bluthochdruck und Schlaganfall sowie einer Reihe weiterer Erkrankungen bei.

Stress – Stress bewirkt eine zeitweilige Erhöhung des Blutdrucks, sind Sie jedoch regelmäßig einem hohen Maß an Stress ausgesetzt, so kann dies im Laufe der Zeit Ihre Arterien schädigen und Ihr Risiko erhöhen, einen Schlaganfall oder andere Erkrankungen zu erleiden. Stress kann ebenfalls zu Verhaltensweisen wie falscher Ernährung, körperlicher Inaktivität und übermäßigem Alkoholkonsum beitragen, die Ihr Gesundheitsrisiko erhöhen.

Jede/r Vierte kann im Laufe des Lebens einen Schlaganfall erleiden – fast alle Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Ergreifung einfacher Schritte vermeiden. Weitere Informationen zu Schlaganfallrisiken und -Prävention erhalten Sie auf www.worldstrokecampaign.org



Diese Informationen wurden entwickelt von:



Mit Unterstützung durch

