

BLUTHOCHDRUCK IN EUROPA

F: Was ist Bluthochdruck und wie schwerwiegend ist das?

Bluthochdruck oder Hypertonie ist ein wachsendes und erhebliches Gesundheitsproblem, von dem mehr als 150 Millionen Bürger in Europa betroffen sind.¹ Charakteristisches Merkmal ist ein konstant erhöhter Blutdruck, der unbehandelt zu schwerwiegenden gesundheitlichen Komplikationen führen kann.

Bluthochdruck wird durch Messung des Blutdrucks mit speziellen Geräten bestimmt, wobei sowohl der systolische Druck (die obere Zahl) als auch der diastolische Druck (die untere Zahl) in Kombination betrachtet werden. In Europa ist Bluthochdruck bzw. Hypertonie definiert als Blutdruck über

140/90 mmHg. Bei Personen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen können jedoch auch niedrigere Blutdruckwerte eine Behandlung erforderlich machen.

F: Wie wirkt sich Bluthochdruck auf die kardiometabolische Gesundheit aus?

Bluthochdruck wird auch als „stiller Killer“ bezeichnet, da oft keine Symptome spürbar sind. Dadurch bleibt er häufig unerkannt und unbehandelt, wodurch sich das Risiko schwerer Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen, Herzinfarkt, Nierenerkrankungen und Schlaganfall erhöht. Im Laufe der Zeit kann Bluthochdruck auch wichtige Organe wie die Augen schädigen.



F: Was sind die Ursachen für Bluthochdruck?

Das Risiko für Bluthochdruck kann durch eine Vielzahl von Faktoren erhöht werden. Dazu gehören:



Genetik und familiäre Veranlagung

Bei Vorliegen von Bluthochdruck im engeren Familienkreis ist das Risiko für andere Familienangehörige aufgrund gemeinsamer genetischer und umweltbedingter Faktoren erhöht.



Lebensstil

Ernährung

Der Verzehr übermäßiger Mengen an Natrium, gesättigten Fetten, Cholesterin und verarbeiteten Lebensmitteln kann den Blutdruck erhöhen.

Bewegungsmangel

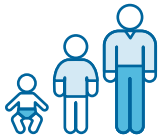
Mangelnde regelmäßige Bewegung kann zu Gewichtszunahme und einer schwächeren Herz-Kreislauf-Gesundheit führen.

Adipositas

Übergewicht oder Fettleibigkeit (Adipositas) erfordern eine stärkere Blutversorgung und belasten die Blutgefäße.

Tabak- und Alkoholkonsum

Gewohnheitsmäßiges Rauchen und Alkoholkonsum können den Blutdruck erhöhen.



Alter

Mit zunehmendem Alter verlieren die Blutgefäße an Elastizität und das Risiko für Bluthochdruck steigt.²



Chronischer

Anhaltender Stress kann Hormone freisetzen, die den Blutdruck erhöhen. Personen, die unter Stress stehen, greifen oft auf ungesunde Bewältigungsmechanismen zurück wie übermäßiges Essen, Rauchen oder übermäßigen Alkoholkonsum.³



F: Wie kann Bluthochdruck wirksam behandelt werden?

Effektive Maßnahmen sind entscheidend, um die Auswirkungen von Bluthochdruck auf das Herz-Kreislauf-System und das Risiko damit verbundener Komplikationen zu senken. Ein angemessenes Management kann eine Kombination von Strategien beinhalten, wie z. B. regelmäßige Messungen des Blutdrucks und Veränderungen des Lebensstils sowie Medikamente und Verfahren.

Überwachung und Anpassung

Eine regelmäßige Messung des Blutdrucks zu Hause oder beim Arzt ist entscheidend, um ein Verlaufprofil zu erhalten und sicherzustellen, dass der Blutdruck im Zielbereich bleibt. Regelmäßige Blutdruckmessungen helfen Patient*innen und Ärzt*innen auch dabei, Schwankungen oder eventuelle Komplikationen zu erkennen, die möglicherweise eine Anpassung des Behandlungsplans erfordern. Zur Verbesserung der Blutdrucküberwachung können Patient*innen neben einer regelmäßigen Blutdruckmessung Änderungen ihres Lebensstils vornehmen. Regelmäßige Bewegung, Einschränkung des Alkohol- und Tabakkonsums sowie Ernährungsumstellungen, wie z. B. die Einschränkung von Natrium und gesättigten Fetten in der Ernährung, sind Modifikationen, die Patient*innen vornehmen können, um ihren Blutdruck zu kontrollieren.

Medikamente

Wenn eine Änderung des Lebensstils allein nicht ausreicht, können von ärztlicher Seite aus Medikamente zur Senkung des Blutdrucks verschrieben werden.

Es gibt verschiedene Klassen von blutdrucksenkenden Mitteln, beispielsweise Diuretika, Betablocker, Angiotensin-Converting-Enzym-Hemmer, Angiotensin-Rezeptor-Blocker und Kalziumkanalblocker. Die Wahl des Medikaments hängt vom individuellen Gesundheitsprofil des einzelnen Patienten und eventuell vorliegenden Erkrankungen ab.

Medizinische Verfahren

In den kürzlich aktualisierten Behandlungsleitlinien der European Society of Hypertension wird die renale Denervierung nun als weitere Behandlungsoption bei Patienten empfohlen, bei denen eine Blutdrucksenkung erforderlich ist. Das Verfahren ist vor allem bei Patienten geeignet, die Schwierigkeiten haben, ihren Blutdruck durch Änderungen ihres Lebensstils oder die regelmäßige Einnahme eines verschriebenen Arzneimittels zu senken.





F: Wie funktioniert die renale Denervierung?

Renale Denervierung ist ein medizinisches Verfahren zur Behandlung von Bluthochdruck, bei dem die überschießende Kommunikation zwischen den Nieren und dem Gehirn unterbrochen wird. Bei der renalen Denervierung wird ein Gerät zur Abgabe von Hochfrequenzenergie eingesetzt, um einige der Nerven rund um die Arterien, die die Nieren mit Blut versorgen, zu deaktivieren. Es hat sich gezeigt, dass diese Deaktivierung dazu beiträgt, den Blutdruck zu senken, unabhängig davon, ob eine Basismedikation mit Blutdrucksenkern angewendet wird.⁴

F: Welche Vorteile bietet eine Verbesserung der Kontrolle von Bluthochdruck?

Ein verbessertes Management von Bluthochdruck bietet zahlreiche Vorteile sowohl für die individuelle Gesundheit als auch für die öffentliche Gesundheit im Allgemeinen. Bei einer wirksamen Behandlung ist die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts, eines Schlaganfalls oder einer chronischen Nierenerkrankung geringer und die Patienten können ein längeres, gesünderes Leben genießen. Auf gesellschaftlicher Ebene kann die Priorisierung der Behandlung von Bluthochdruck die Gesundheitsversorgungskosten senken und die Belastung der Gesundheitssysteme verringern.

QUELLENANGABEN

1. Ramzy, I. (2019, August 14). Definition of hypertension and pressure goals during treatment (ESC-ESH Guidelines 2018). European Society of Cardiology. <https://www.escardio.org/Journals/E-Journal-of-Cardiology-Practice/Volume-17/definition-of-hypertension-and-pressure-goals-during-treatment-esc-esh-guidelin>
2. Oh, Y. (2018, December 1). Arterial stiffness and hypertension - clinical hypertension. BioMed Central. <https://clinicalhypertension.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40885-018-0102-8>
3. Managing stress to control high blood pressure. www.heart.org. (2023, June 5). <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
4. Zeijen, V. J. M., Kroon, A. A., van den Born, B. H., Blankestijn, P. J., Meijvis, S. C. A., Nap, A., Lipsic, E., Elvan, A., Versmissen, J., van Geuns, R. J., Voskuil, M., Tonino, P. A. L., Spiering, W., Deinum, J., & Daemen, J. (2023, January). The position of renal denervation in treatment of hypertension: An expert consensus statement. Netherlands heart journal : monthly journal of the Netherlands Society of Cardiology and the Netherlands Heart Foundation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9807711/>



Über die EAfPA (Europäische Allianz für Patientenzugang)

Die EAfPA (Europäische Allianz für Patientenzugang) ist eine Abteilung der GAfPA (Globalen Allianz für Patientenzugang). Das Ziel dieser internationalen Plattform für Gesundheitsdienstleister und Patientenvertreter besteht darin, fundierte Informationen für den gesundheitspolitischen Dialog über eine patientenorientierte Versorgung bereitzustellen.

GAfPA.org

