

## Home Learning

# Kreislauf / Blutdruck

**Quelle:** Online Lehrmittel „Erste Hilfe leisten - sicher handeln“, Kapitel 4. Herzkreislauf

### Hoher Blutdruck

Der Blutdruck des Körpers ist keine konstante, sondern eine dynamische Grösse. Die oberen (systolischen) und die unteren (diastolischen) Blutdruckwerte werden durch Faktoren wie Ernährung, Stress, sportliche Aktivität sowie durch angeborene Gegebenheiten (wie z. B. Geschlecht), zusätzliche Erkrankungen des Herzens und der Gefässe und auch durch das Alter beeinflusst.

Blutdruckeinteilung	
Optimaler Blutdruck	< 120/ 80 mmHg
Normaler Blutdruck	< 120/ 85 mmHg
Hochnormaler Blutdruck	< 140/ 90 mmHg
Bluthochdruck Grad 1	< 160/ 100 mmHg
Bluthochdruck Grad 2	< 180/ 110 mmHg
Bluthochdruck Grad 3	> 180/ 110 mmHg

Quelle: Richtlinien European Society of Cardiology (ESC) und European Society of Hypertension (ESH)

Hoher Blutdruck ist, bleibt er unerkannt und unbehandelt, ein entscheidender Risikofaktor, der für die schädigende Wirkung am Gefässsystem und den daraus resultierenden Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Hirnschlag) verantwortlich ist. Geschädigt werden dabei die Arterien, die das Blut vom Herzen in den Körper befördern und ihn mit Sauerstoff versorgen. Es ist wichtig, den Blutdruck regelmässig zu kontrollieren, auch wenn keine Symptome vorhanden sind. Bei gesunden Personen wird daher die Blutdruckkontrolle ab dem 40. Lebensjahr empfohlen, bei Personen mit vorbestehenden Erkrankungen (z. B. Zuckerkrankheit) bereits schon vor dem 40. Lebensjahr.



## Besonderheit Bluthochdruck in der Schwangerschaft

Bei Schwangeren sollte der Blutdruck die Werte 140/90 mmHg nicht überschreiten, da dies für die Entwicklung des Kindes schädliche Folgen haben kann. Konsultieren Sie Ihre Gynäkologin.

In 90 % der Fälle kann keine direkte Ursache für den hohen Blutdruck gefunden werden. Man spricht dann von einer primären Hypertonie. Lediglich bei den verbleibenden 10 % kann festgestellt werden, dass der Bluthochdruck Folge einer anderen Erkrankung (z. B. Schilddrüsenüberfunktion, Nieren-/Nierengefässerkrankung) ist. Dies nennt man auch sekundäre Hypertonie. Werden wiederholt erhöhte Blutdruckwerte festgestellt, bedarf es weiterer Untersuchungen beim Hausarzt. Dies gilt insbesondere für junge Menschen mit Bluthochdruck und ebenso für ältere Personen, bei denen der Blutdruck plötzlich mit Medikamenten nicht mehr ausreichend gesenkt werden kann.

Durch Anpassung unseres Lebensstils können wir einem Blutdruckanstieg entgegenwirken.

## Blutdrucksenkende Massnahmen

- mässige Bewegung 30 Minuten pro Tag an 5–7 Tagen pro Woche
- Salzarme Kost (max. 4–6 g pro Tag)
- Konsum von Gemüse und Früchten
- Gewichtsreduktion:• Ziel-BMI: 25 kg/m<sup>2</sup> (Der Bodymassindex ist ein Mass für die Beurteilung des Gewichts. Er wird berechnet aus Grösse und Gewicht)
- Ziel-Bauchumfang: Männer < 102 cm, Frauen < 88 cm
- Reduktion Alkoholkonsum: Männer: höchstens 20–30 g pro Tag (entspricht ca. 6 dl Bier oder 3 dl Wein pro Tag) Frauen: höchstens 10–20 g pro Tag (entspricht ca. 3 dl Bier oder 1,5 dl Wein pro Tag)
- Nikotinstopp

Quelle: Richtlinien European Society of Cardiology (ESC) und European Society of Hypertension (ESH)

Ein erhöhter Blutdruck kann anfangs durchaus unbemerkt bleiben, da er häufig nur wenige oder keine Symptome zeigt. Im weiteren Verlauf können dann jedoch unspezifische Beschwerden wie Übelkeit, Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Nasenbluten auftreten.

Wird ein bestehender Bluthochdruck jedoch nicht medikamentös behandelt oder erfolgt die Einnahme der Medikamente nur unregelmässig, kann es plötzlich zu einem sehr starken Anstieg des Druckes kommen mit Werten >180/120 mmHg. Treten gleichzeitig Druckgefühl im Brustkorb, Atemnot, starke Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen, Lähmungserscheinungen oder Benommenheit auf, handelt es sich um einen medizinischen Notfall (hypertensiver Notfall). Alarmieren Sie die Sanität.



## **Symptome**

- Unwohlsein
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Nasenbluten

zusätzlich:

- Druck-/Engegefühl im Brustkorb, Atemnot, starke Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen, Lähmungserscheinungen, Benommenheit

## **Erste Massnahmen**

- entspannte Position einnehmen (Oberkörper hochlagern)
- Fenster öffnen (frische Luft einatmen)
- Verabreichen der persönlichen Notfallmedikamente oder Verabreichung von Isoket® Spray 1-2 Hübe
- Hausarzt noch am selben Tag kontaktieren lassen

bei Druck-/Engegefühl im Brustkorb, Atemnot, starken Kopfschmerzen, verschwommenem Sehen, Lähmungserscheinungen, Benommenheit:

- Sauerstoffgabe 4 Lt / Min
- Alarmieren Sie die Sanität 144



## Niedriger Blutdruck

Wenn durch Gefässwiderstand und Herzschlag der erforderliche Druck im Kreislauf nicht aufgebaut werden kann, werden unsere Organe mit zu wenig Blut und dadurch mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Lebenswichtige Organe (Hirn, Herz, Nieren, Leber, Lungen) reagieren besonders empfindlich darauf. Das sensibelste Organ ist das Gehirn. Wird es während weniger Sekunden nicht mit Sauerstoff versorgt, wird uns «schwarz vor den Augen». Dies kann zu Stürzen mit Verletzungen wie Platzwunden und Knochenbrüchen führen.

Im Gegensatz zum Bluthochdruck hat ein niedriger Blutdruck allein, ohne zusätzliche Symptome keinen Krankheitswert und verursacht nur selten Beschwerden. In dieser Form bedarf es in der Regel keiner Behandlung. Tritt niedriger Blutdruck aber im Rahmen von Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion, Herzrhythmusstörungen), Flüssigkeitsmangel (z. B. Fieber, Hitze), zu hoch dosierten Medikamenten (z. B. Betablocker) oder gar bei lebensbedrohlichen Situationen (z. B. Schockzustand, Blutvergiftung) auf, kann er entscheidenden Einfluss auf den Erkrankungsverlauf haben und muss in diesem Fall behandelt werden.

## Symptome

- Übelkeit, Unwohlsein
- Schweissausbruch
- Ohrensausen
- weiche Knie
- Schwarzwerden vor Augen, Schwindel

zusätzlich:

- Benommenheit, Bewusstlosigkeit, schneller Puls

## Erste Massnahmen

- hinlegen, Beine hochlagern
- Fenster öffnen (frische Luft einatmen)
- Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt in den nächsten Tagen

bei Benommenheit, Bewusstlosigkeit, schnellem Puls:

- Alarmieren Sie die Sanität 144

bei Bewusstlosigkeit mit normaler Atmung:

- stabile Seitenlage

