

### Definition von Bluthochdruck

Kategorie	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 140	< 90
Hochdruck	> 140	> 90

### Der Bluthochdruck und seine Folgeerkrankungen vermindern die Lebenserwartung!

Blutdruck (mmHg)	Lebenserwartung (%)
120/80	100%
130/90	- 10%
140/95	- 22%
150/100	- 40%

### Folgeerkrankungen, die durch hohen Blutdruck ausgelöst werden:

**Bluthochdruck** → **Gefäßschäden**

Gefäßschäden führen zu: Herzinfarkt, Schumpf-niere, Durchblutungs-störung, Schlaganfall, Hirnblutung, Herzmuskel-verdickung bzw. -schwäche.

### Medikamentöse Therapien können Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks verhindern!

Erkrankung	Risikoreduktion (%)
Schlag-anfall	- 30%
Herz-schwäche	- 25%
Herz-infarkt	- 20%
Nieren-versagen	- 17%

### Die wichtigsten Maßnahmen, durch die Sie selbst zur Normalisierung Ihres Blutdruckes beitragen können:

- Blutdruck-Selbstmessung
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Körperliche Bewegung
- Weniger Alkohol
- Gewicht reduzieren
- Weniger Kochsalz
- Rauchen einstellen

## Zusammenfassung

- Bluthochdruck ist ein **Risikofaktor**
- Die Folgekrankheiten sind: der **Schlaganfall**, der **Herzinfarkt**, die **Herzinsuffizienz**, das **Nierenversagen**
- Weitere Risikofaktoren potenzieren das Risiko
- Nicht-medikamentöse Maßnahmen helfen
- Bluthochdruckbehandlung ist nur im Zusammenspiel Patient - Arzt erfolgreich
- **Bluthochdruckbehandlung** reduziert das Risiko und **verlängert Ihr Leben**

Gefördert durch

