



Blutdruck, Teil 1

Vorgehen bei zu hohem oder zu tiefem Blutdruck

Die Samariter kommen auf dem Posten immer wieder in die Situation, dass sie einem Patienten den Blutdruck messen müssen. Im besten Fall ist dieser normal. Was jedoch sollen die Samariter tun, wenn sie einen zu hohen oder zu tiefen Blutdruck messen? Das Ziel dieses Artikels ist es, dafür eine Entscheidungshilfe zu bieten.

Von Florian Marti

Für den Blutdruck ist das Herz verantwortlich. Es pumpt mit jedem Schlag Blut in die Aorta und erzeugt so einen Druck. Der höchste Druck-

wert wird als systolischer Blutdruck bezeichnet. Zwischen den Schlägen fließt das Blut weiter in die Organe, um diese mit Nährstoffen zu versorgen. Durch das Wegströmen des Blutes fällt der Druck ab. Der minimale

Wert wird als diastolischer Blutdruck bezeichnet. Dann kommt der nächste Herzschlag und der Zyklus beginnt von neuem.

Hoher Blutdruck: Einteilung, Ursachen und Folgen

Optimalerweise ist der Blutdruck nicht höher als 120/80. Definitiv zu hoch sind Werte längerfristig über 140/90. Man spricht dann von einem Bluthochdruck (in der Fachsprache Hypertonie genannt). Die Hypertonie wird in drei Stufen unterteilt (siehe Tabelle 1).

Akuter Bluthochdruck: Der Blutdruck eines jeden Menschen verändert sich andauernd, um den Körper

Blutdruck	systolisch	diastolisch
optimal	<120	<80
normal	<130	<85
hochnormal	130–139	85–90
Bluthochdruck Stufe 1 (leicht)	140–159	90–99
Bluthochdruck Stufe 2 (mittel)	160–170	100–109
Bluthochdruck Stufe 3 (schwer)	>= 180	>= 110

Tabelle 1: Die Einteilung des Bluthochdruckes.

genügend mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. So muss das Herz bei Anstrengungen wie Sport, Stress oder auch Krankheit mehr leisten. Dadurch steigt der Blutdruck. Das ist eine vorübergehende Anpassung des Körpers an einen Mehrbedarf und ist nicht schädlich. Der Druck kann jedoch auch plötzlich auf sehr hohe Werte ansteigen (z.B. systolisch über 180 mmHg). Das Herz kann dadurch überfordert werden. Mögliche Beschwerden sind dann Schmerzen über der Brust, Atemnot, Nasenbluten oder Kopfschmerzen, bedingt durch den hohen Blutdruck im Kopf.

Chronischer Bluthochdruck: Ein andauernder, hoher Blutdruck ist langfristig schädlich. In mehr als 90 % der Fälle ist seine Ursache nicht bekannt. Oft tritt er im Rahmen des sogenannten metabolischen Syndroms auf. Das metabolische Syndrom umfasst die vier Krankheiten Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und erhöhte Blutfettwerte. Es wird unter anderem verursacht durch eine ungesunde Ernährung mit tierischen Fetten, zu wenig Obst und Gemüse sowie durch Bewegungsmangel. Der hohe Blutdruck verursacht oftmals keine Beschwerden. Er erhöht aber beträchtlich das Risiko, einen Herzinfarkt oder Hirnschlag zu erleiden. Aus diesem Grund ist eine konsequente Therapie notwendig.

Was tun bei Bluthochdruck?

Es kann gut sein, dass die Samariter auf dem Posten als Erste merken, dass der Blutdruck eines Patienten zu hoch ist. Schliesslich messen sie in all den vielen Postendienststunden relativ häufig den Blutdruck. Doch nicht jeder hohe Druck ist krankhaft. Zuerst stellt sich die Frage, ob der Druck richtig gemessen wurde: Wurden die fünf Minuten Ruhezeit vor der Messung eingehalten? Funktionierte das Messgerät? Eine weitere Messung durch eine andere Person oder mit einem automatischen Blutdruckmessgerät ist angezeigt.

Ist der Druck auch nach optimierter Messung noch zu hoch, sollte man dem Patienten eine Abklärung empfehlen. Das Vorgehen hängt davon ab, ob der Patient Symptome des Bluthochdrucks hat und wie hoch der Druck tatsächlich ist. Als Grundsatz gilt, dass ein Patient in schlechtem Zustand mit der Ambulanz ins Spital gebracht werden muss. Übrigens ist es oftmals nicht einfach, den Patienten zu überzeugen, dass er sei-

nen Blutdruck ärztlich abklären lassen soll. Es gilt, ihm die Vorteile einer allfälligen Therapie zu erläutern.

Was wird der Hausarzt machen?

Der Hausarzt wird den Blutdruck nochmals messen. Zur genaueren Untersuchung kann – falls diese noch nötig ist – eine sogenannte 24-Stunden-Blutdruckmessung durchgeführt werden. Dafür trägt der Patient einen Tag lang ein Blutdruckmessgerät auf sich, welches von Zeit zu Zeit automatisch den Blutdruck misst.

Therapeutisch können leichte Hypertonien mit einer Umstellung der Lebensweise angegangen werden: Gewichtsreduktion, mehr Bewegung, Anpassung der Ernährung (salzarme Kost, Gemüse, Obst, wenig tierisches Fett, kein Kaffee, weniger Alkohol), Rauchen einstellen. Eine angepasste Ernährung kann beispielsweise das Herzinfarktrisiko relevant vermindern.

Der nächste Schritt in der Therapie besteht darin, den Blutdruck mit Medikamenten zu senken.

Tiefer Blutdruck

Der Blutdruck kann nicht nur zu hoch, sondern auch zu tief sein. Dann können aufgrund der Minderdurchblutung des Gehirns Schwindel und

Konzentrationsstörungen auftreten. Von einem tiefen Blutdruck wird gesprochen, wenn der systolische Blutdruck, d.h. der obere Blutdruckwert, <100 mmHg beträgt. Er tritt beispielsweise bei gut durchtrainierten Personen oder bei jungen Frauen auf. In diesem Fall handelt es sich nicht um eine Krankheit. Ein tiefer Blutdruck kann auch vorübergehend auftreten, zum Beispiel wenn jemand zu wenig Flüssigkeit zu sich genommen hat. Es gibt jedoch noch weitere Ursachen und Krankheiten für einen tiefen Blutdruck. Um die Notwendigkeit einer Behandlung abschätzen zu können, braucht es einiges an Erfahrung. Deshalb sollte bei einem oberen Blutdruckwert <100 mmHg mit dem Hausarzt des Patienten Rücksprache genommen werden. Wenn dieser nicht erreichbar ist, kann versucht werden, mit der regionalen Notfallnummer oder mit 144 Kontakt aufzunehmen, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

Im zweiten Teil schreibt Florian Marti über die korrekte Messung des Blutdrucks. Der Artikel erscheint in der kommenden Ausgabe des «samariter» 10/11. ■

Wissen

kompakt

Beeindruckend ...

Rund **2,5 Milliarden** Mal schlägt das Herz im Laufe des gesamten Menschenlebens. Es pumpt unser Blut im Laufe eines einzigen Tages fast **1500** Mal durch den Körper – durch ein Leitungssystem, das ganze **96000** Kilometer lang ist. (www.blutspende.ch)

Wissenswert ...

Serothek: Blutprobenarchivierung. Von jeder Blutspende wird 1 ml Serum oder Plasma konserviert. Diese Proben werden während mindestens fünf Jahren tiefgefroren aufbewahrt. (www.blutspende.ch)

Richtig oder falsch?

1. Beim Zusammenziehen des Herzmuskels (Systole) wird Blut in die Venen gepumpt?
2. Der untere Blutdruck wird auch diastolischer Blutdruck genannt.
3. Die Blutdruckmanschette muss nicht direkt auf die Haut angelegt werden. Wichtig ist auf Herzhöhe.
4. Der Blutdruck ändert sich nicht mit der Körperlage.
5. Der Blutdruck ist abhängig von Alter, Konstitution, dem physischen und psychischen Zustand.

Lösungen:
1. Falsch. Arterien. 2. Richtig.
3. Falsch. Sie muss auf Herzhöhe und direkt auf die Haut angelegt werden.
4. Falsch. Beim Notieren angeben, ob stehend, sitzend oder liegend gemessen wurde. Bei Wiederholung: gleicher Arm, gleiche Körperlage, gleicher Messapparat. 5. Richtig.