

Pressemitteilung

Bluthochdruck-/Hypertonietag am 17. Mai:

Hoher Blutdruck im Alter nicht unvermeidbar

Kiel, 16. Mai 2017 - In Schleswig-Holstein haben mehr als zwei Drittel aller Frauen und Männer über 65 Jahre einen zu hohen Blutdruck. Bei den über 80-Jährigen sind sogar vier von fünf Menschen beider Geschlechter betroffen. Dies zeigen Auswertungen von ambulanten ärztlichen Diagnosedaten der BARMER. Wie darüber hinaus aus den Krankenhausdaten des Statistischen Bundesamtes hervorgeht, ist die Zahl der Krankenhausbehandlungen der über 65-Jährigen mit der Diagnose Bluthochdruck (essentielle Hypertonie) in Schleswig-Holstein von 2005 bis 2015 von 2.709 auf 4.621 Behandlungsfälle um mehr als 70 Prozent angestiegen. Doch Bluthochdruck ist auch im Alter nicht unvermeidbar.

Bluthochdruck bleibt häufig lange unbemerkt

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck belastet die Gefäße und kann Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden begünstigen. „Fatal ist, dass ein zu hoher Blutdruck oft lange unbemerkt bleibt, da er in der Regel weder durch Schmerzen noch durch andere spezielle Symptome auf sich aufmerksam macht“, erklärt Schleswig-Holsteins BARMER Landesgeschäftsführer Thomas Wortmann. Mögliche Warnsignale seien Schwindel, Nasenbluten oder Kurzatmigkeit. Wer damit länger zu kämpfen habe, sollte seinen Blutdruck ärztlich kontrollieren lassen.

Keine unvermeidliche Alterserscheinung

„Lange Zeit wurde angenommen, dass ein hoher Blutdruck eine unvermeidliche Alterserscheinung und damit nicht beeinflussbar ist. Bei den meisten Menschen trifft das jedoch nicht zu. Denn auch durch die Lebensführung kann der Blutdruck verändert werden“, sagt Wortmann. Wer erhöhten Blutdruck vermeiden oder zu hohen Blutdruck senken möchte, müsse seinen Lebensstil darauf ausrichten. Dazu gehöre eine ausgewogene gesunde Ernährung, Übergewicht zu vermeiden oder zu reduzieren, eine regelmäßige und ausreichende körperliche Aktivität, der Verzicht auf das Rauchen, Alkohol – wenn überhaupt – nur in Maßen zu konsumieren und Stress zu reduzieren. Dies verringere das Risiko für Folgeerkrankungen.

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Briefanschrift:
Postfach 1429
24103 Kiel

Besucheranschrift:
Hopfenstraße 1d
24114 Kiel

www.barmer.de/presse-sh
www.twitter.com/BARMER_SH
presse.sh@barmer.de

Wolfgang Klink
Tel.: 0800 333004 656-631
wolfgang.klink@barmer.de

Frühzeitige Diagnose und Therapie wichtig

Sollte die Anpassung des Lebensstils nicht ausreichen, könne der Blutdruck auch mit Medikamenten auf ungefährliche Werte gesenkt werden. Das Beispiel Schlaganfall zeige eindrucksvoll, dass kaum eine andere chronische Erkrankung so einfach und effektiv beeinflusst werden könne wie der Bluthochdruck. Denn durch eine frühzeitige Erkennung und Behandlung des Bluthochdrucks lasse sich das Schlaganfallrisiko um etwa 40 Prozent verringern.

Mehr Informationen: www.barmer.de/s000650, www.hypertonietag.de