

ÖGK Gesundheitsbarometer: Was Sie über Ihren Blutdruck wissen müssen Bluthochdruck oft unentdeckt

Ein gesunder Blutdruck ist wichtig, um die richtige Durchblutung der Organe sicher zu stellen und trägt wesentlich zur langfristigen Gesundheit bei. Neben Alter, hormonellen Veränderungen im Leben von Männern sowie Frauen, hat auch der Lebensstil große Auswirkungen auf den Blutdruck.

Von Bluthochdruck spricht man bei Erwachsenen ab einem Blutdruck von 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Bei Kindern kann dieser Richtwert je nach Alter, Geschlecht und Körpergröße variieren. Etwa jeder vierte Mensch in Österreich hat zu hohen Blutdruck – doch die Hälfte weiß das gar nicht. Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten oder Ohrensausen treten nur in seltenen Fällen auf bzw. wenn der Blutdruck sehr hoch ist oder bereits permanente Folgeschäden verursacht hat. Diese reichen von steigendem Risiko für einen Herzinfarkt oder andere Herzerkrankungen über ein erhöhtes Risiko einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung zu erleiden, bis hin zu Erkrankungen der Nieren, Augen oder Beingefäße.

Männer über 55 und Frauen über 65 Jahren haben ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, da sich die Blutgefäße mit zunehmendem Alter verhärteten. Weitere Risikofaktoren sind unter anderem Rauchen, erhöhtes Cholesterin, Stress, erhöhter Blutzucker, Übergewicht oder auch eine familiäre Vorgeschichte mit Bluthochdruck oder Fett- bzw. Harnsäurestoffwechselstörungen.

Viele Betroffene erfahren erst sehr spät von ihrem hohen Blutdruck. „Ein normaler Blutdruck trägt essentiell zur Gesundheit bei und sollte daher keinesfalls vernachlässigt werden. Nutzen Sie daher die Gelegenheit, regelmäßig Blutdruck zu messen. Sei es im Rahmen der jährlichen Vorsorgeuntersuchung, bei einem Routine-Arztbesuch oder im privaten Umfeld“, erinnert ÖGK-Generaldirektor Bernhard Wurzer.

Der Blutdruck lässt sich oft durch Lebensstilveränderungen positiv beeinflussen. Bewegung, gesunde Ernährung und Vermeidung von Stress sind die wichtigsten Faktoren gegen Bluthochdruck. Es sollte daher stets auf ausreichend Bewegung und Schlaf, eine salzarme Ernährung mit wenigen gesättigten Fetten geachtet und auf Kaffee, Alkohol und Rauchen verzichtet werden.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

Mag.^a Viktoria Frieser

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at