

## Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

T +352 2468-1

[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

## Abteilung Kardiologie

T (+352) 2468 6425

## Hilfreiche Links

[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

## KARDIOLOGIE ARTÉRIELLE HYPERTONIE



# ALLES WISSENSWERTE ÜBER ARTERIELLE HYPERTONIE

Die arterielle Hypertonie wird als „stiller Killer“ bezeichnet, weil sie sich meist durch kein bestimmtes Symptom bemerkbar macht. Sie ist definiert durch einen arteriellen Blutdruckwert über 140/90 mmHg.

### BESTIMMEN SIE IHR INDIVIDUELLES HYPERTONIERISIKO

Sie sind ein Mann über 45 Jahren oder eine Frau über 50 Jahren.	JA	NEIN
Ihr Blutdruck überschreitet immer wieder den Schwellenwert von 130/80	JA	NEIN
Eines Ihrer Elternteile ist oder war von Bluthochdruck betroffen.	JA	NEIN
Sie sind übergewichtig oder haben kürzlich zugenommen.	JA	NEIN
Sie haben Ihre körperlichen Betätigungen aufgegeben oder üben sie unregelmäßig aus.	JA	NEIN
Sie essen gern salzige Speisen oder kaufen häufig Fertiggerichte.	JA	NEIN

Wenn Sie nur einmal „Ja“ angekreuzt haben, ist Ihr Hypertonierisiko gering.

Wenn Sie zwei- oder dreimal „Ja“ angekreuzt haben, ist Ihr Hypertonierisiko mäßig. Denken Sie daran, Ihren Blutdruck mindestens einmal jährlich zu messen und überprüfen Sie Ihre Lebensweise.

Wenn Sie mehr als dreimal „Ja“ angekreuzt haben, ist Ihr Hypertonierisiko sehr hoch. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Blutdruck mindestens zweimal jährlich zu messen. Doch vor allem sollten Sie sich um eine gesündere Lebensweise bemühen.

## SORGEN SIE FÜR EINE REGELMÄSSIGE ÜBERWACHUNG IHRES BLUTDRUCKS

### Durch Ihren Arzt

Es ist wichtig, Ihren Blutdruck mindestens einmal pro Jahr von Ihrem Arzt messen zu lassen.

### Durch Selbstmessung

Diese Methode bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Blutdruck selbst zu messen

### FÜNF EMPFEHLUNGEN FÜR DIE SELBSTMESSUNG

- Setzen Sie sich bequem an einen Tisch.
- Entspannen Sie sich vor der Messung ein paar Minuten lang.
- Messen Sie dreimal nacheinander in einem Abstand von jeweils zwei Minuten.
- Berechnen Sie den Durchschnittswert der 18 Messergebnisse der letzten 3 Tage: Er sollte unter 135/85 mmHg liegen.
- Notieren Sie alle Ihre Messergebnisse unverzüglich.

### Was Sie unter allen Umständen vermeiden sollten:

- Die Selbstmessung überhaupt, falls Sie zu Ängstlichkeit neigen
- Messungen um die Mittagszeit oder nach körperlichen Anstrengungen oder emotionalem Stress
- Zu häufige Messungen

## BEHANDLMÖGLICHKEITEN ZUR BEKÄMPFUNG VON BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck ist zwar nicht heilbar, doch es gibt gut verträgliche und wirksame Arzneimittel, die ihn positiv beeinflussen und zur Vermeidung von Komplikationen beitragen. Eine gesunde Lebensweise (salzarme Ernährung, wenig Alkohol, regelmäßige körperliche Betätigung...) ist zur Verstärkung der Effizienz Ihrer Behandlung unverzichtbar.

Die tägliche Einnahme eines Arzneimittels gegen Bluthochdruck verlängert das Leben und verhindert den Ausbruch beeinträchtigender Erkrankungen.