

MEDIENINFORMATION

Greifswald, 9. Oktober 2018

Die richtige Vorsorge kann Leben retten - Bluthochdruck (Hypertonie) ist Risikofaktor Nr. 1 fürs Herz Einladung zum Hypertonie-Tag am 17. Oktober

Bluthochdruck spürt man nicht, deswegen fällt er lange nicht auf, und genau das macht ihn so gefährlich! Etwa 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland sind von Bluthochdruck (Hypertonie) betroffen. Das ist fast jeder Dritte. Wer denkt, Bluthochdruck sei eine „Alterserkrankung“, liegt falsch. Das Interdisziplinäre Hypertonie-Team an der Universitätsmedizin Greifswald lädt im Rahmen der „Präventionswoche Hypertonie“ der Ärztekammer MV am Mittwoch, dem 17. Oktober 2018 (8-18 Uhr), zu einer öffentlichen Informationsveranstaltung an der Unimedizin Greifswald ein (Sauerbruchstraße) ein. Der Eintritt ist frei!

Mit der ganztägigen Informationsveranstaltung soll auf den Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislaufkrankungen und entsprechende Vorsorgemaßnahmen aufmerksam gemacht werden. Während bis zum 45. Lebensjahr vorwiegend Männer erkranken, so steigt die Anzahl der betroffenen Frauen nach dem 50. Lebensjahr deutlich an. Übergewicht, Stress, Nikotin- und Alkoholmissbrauch, Bewegungsmangel und ein erhöhter Salzkonsum sind neben genetischen, hormonellen und weiteren Faktoren die hauptsächlichen Ursachen für Bluthochdruck. Viele Menschen ignorieren die Erkrankungen, bis es zu gefährlichen Folgeschäden kommt. Denn wird Bluthochdruck nicht rechtzeitig behandelt, kann er Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen nach sich ziehen. Auf dem Aktionstag informieren die Experten des Interdisziplinären Hypertonie-Teams über Bluthochdruck, wie man ihn erkennen kann und sinnvolle Präventionsmaßnahmen. Zum Team gehören Spezialisten der Augenheilkunde, Kardiologie, Angiologie, Endokrinologie, Nephrologie, Ernährungsmedizin und Psychosomatik.

Tag der offenen Tür in der kardiologischen Ambulanz

Von 8.00 Uhr bis 15.00 Uhr kann die Ambulanz der Klinik für Kardiologie (DZ 7/1. Etage) besucht werden. Von 16.30 bis 17.00 Uhr besteht im Foyer (zwischen Urologie und Hautklinik) die Möglichkeit, seinen Blutdruck messen und sich einen Blutdruckpass ausstellen zu lassen. Die Besucher können sich beraten lassen, mit welchen Geräten der Blutdruck selbstständig im häuslichen Umfeld oder unterwegs zuverlässig kontrolliert werden kann.

Ab 17.00 Uhr werden im Seminarraum der Inneren Medizin A allgemeinverständliche Kurzvorträge angeboten, die die vielfältigen Auswirkungen von Bluthochdruck verdeutlichen und aufzeigen, wie jeder selbst seinen Blutdruck überprüfen und ihn positiv beeinflussen kann. Die Vorträge befassen sich mit dem „Bluthochdruck und seine Folgen“, der „Diagnostik des Bluthochdruckes und die Blutdruckselbstmessung“ sowie mit „Aktuellen Therapien des Bluthochdruckes“. Dabei gehen die Experten auch auf die Fragen der Besucher ein. Alle Aktionen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht nötig.

HINTERGRUND

Der Blutdruck - was ist das eigentlich?

Unser Herz pumpt das Blut durch unseren Körper und versorgt so Gewebe und Organe mit lebenswichtigen Stoffen. Damit das Blut jeden Bereich des Körpers erreichen kann, muss es unter Druck durch die Gefäße hindurchfließen. Dieser Druck wird Blutdruck genannt. Bluthochdruck liegt vor, wenn wiederholt Blutdruckwerte über 140/90 mmHg gemessen werden. Auch wenn nur einer der beiden Werte erhöht ist, handelt es sich um Bluthochdruck. Da der Blutdruck im Tagesverlauf schwankt, ist eine einzelne Messung nicht aussagekräftig. Die beste Möglichkeit, Bluthochdruck festzustellen, ist die Blutdruckselbstmessung. Ein zu hoher Blutdruck überlastet auf Dauer Herz und Gefäße und kann lebensgefährliche Folgen haben. Da Bluthochdruck keine spezifischen Symptome verursacht, fällt er meist erst in einem fortgeschrittenen Stadium auf und muss häufig medikamentös behandelt werden. Die Diagnose Bluthochdruck erfordert neben der Einnahme von Medikamenten auch eine umfassende Änderung des Lebensstils. Mit Bewegung, Entspannung und bewusster Ernährung können in jedem Alter zu hohe Blutdruckwerte positiv beeinflusst werden.

Bluthochdruck spürt man nicht und genau das macht ihn so gefährlich!

Nur bei wenigen Patienten ist eine klare Ursache, wie eine Nieren- oder Gefäßerkrankung, für die Entstehung des Bluthochdrucks zu finden. Meist entsteht Bluthochdruck durch das Zusammenwirken mehrerer Risikofaktoren. Übergewicht, Bewegungsmangel, hormonelle Veränderungen, zu viel Stress, Rauchen und ein zu hoher Alkoholkonsum können dabei eine Rolle spielen.

Ein gesunder Lebensstil kann Bluthochdruck vorbeugen. Bei Menschen mit leichter Hypertonie mit Werten unter 160/90 mmHg können moderates Training, gesunde, abwechslungsreiche, fett- und salzarme Kost sowie Entspannungsübungen die Blutdruckwerte durch den positiven Effekt auf den Körper so weit normalisieren, dass Sie auf Blutdruckmedikamente verzichten können. Bei Werten darüber kann ein gesunder Lebensstil langfristig die Dosis der Medikamente reduzieren oder auch überflüssig machen. Bluthochdruck früh erkennen und rechtzeitig behandeln, steigert in jedem Alter die Lebenserwartung.

Quelle und weitere Infos unter www.hochdruckliga.de oder www.hypertonietag.de

UMG-Hypertonie Team: Tel. 03834 86-66 03

Foto pixabay: Nur durch regelmäßiges Messen können der Bluthochdruck entdeckt und gesundheitliche Folgeschäden vermieden werden.

Universitätsmedizin Greifswald (UMG)

Klinik für Innere Medizin B

Direktor: Prof. Dr. med. Stephan Felix

Ferdinand Sauerbruch Straße, 17475 Greifswald

T +49 3834 80 500

E innereb@uni-greifswald.de

Klinik für Innere Medizin A

Direktor: Prof. Dr. med. Markus M. Lerch

Ferdinand Sauerbruch Straße, 17475 Greifswald

T +49 3834 86-72 30

E gastro@uni-greifswald.de

www.medizin.uni-greifswald.de

www.facebook.com/UnimedizinGreifswald

Instagram/Twitter @UMGreifswald



Hypertonie Tag an der Universitätsmedizin Greifswald

**im Rahmen der Präventionswoche
Hypertonie der Ärztekammer MV**

17.10.2018

8:00 - 18:00 Uhr

**Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns
kennen. Wir freuen uns auf Sie.**



8:00 - 15:00 Uhr

**Tag der offenen Tür in der Ambulanz
der Klinik für Kardiologie, DZ 7 1. Etage**

16:30 – 17:00 Uhr:

Areal zwischen Urologie und Hautklinik

- Möglichkeit zur Blutdruckmessung und Ausstellung eines Blutdruckpasses
- Ausstellung von Blutdruckmessgeräten und Beratung durch das Gesundheitszentrum Greifswald
- kostenfreie Broschüren/Infomaterial über Bluthochdruck

17:00 – 18:00 Uhr:

**Patientenvorträge im Seminarraum der
Inneren Medizin A, Flur 7**

1. Bluthochdruck und seine Folgen

OA Prof. Dr. med. M. Dörr

**2. Diagnostik des Bluthochdruckes und
Blutdruckselbstmessung**

OÄ Dr. med. A. Hummel

3. Aktuelle Therapie des Bluthochdruckes

OA Dr. med. D. Beug

