

Einfach erklärt Bluthochdruck

Etwa ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet an Bluthochdruck. Oftmals bleibt die Erkrankung jedoch unbemerkt – mit gefährlichen Folgen. Doch soweit muss es nicht kommen. Wir erklären, wie Bluthochdruck erkannt und behandelt werden kann.

1

Symptome

Symptome eines milden Bluthochdrucks können sein:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Nasenbluten
- Abgeschlagenheit

2

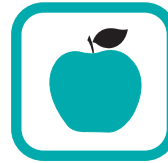
Kontrolle

Bluthochdruck lässt sich durch Blutdruckmessungen erkennen. Wichtig:

- Vor der Messung 3–5 Minuten ausruhen
- Arme in Herzhöhe lagern
- Mehrere Messungen an verschiedenen Tagen zu unterschiedlichen Zeiten
- Normaler Blutdruck: 120/80 mmHg
- Bluthochdruck: dauerhaft Werte über 140/90 mmHg



Die obere Zahl beschreibt den maximal erreichten Druck in den Arterien. Die untere Zahl zeigt den niedrigsten Druck in der Entspannungsphase des Herzens an.



3

Was kann ich selbst tun?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. In der Regel versucht er zunächst, die Ursachen zu beseitigen:

- Normalgewicht anstreben und gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Weniger Alkohol und keine Zigaretten
- Stress reduzieren

4



Medikamente

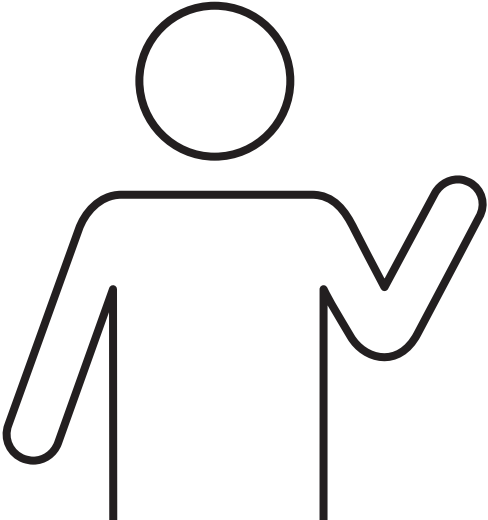
Für eine medikamentöse Therapie gibt es verschiedene rezeptpflichtige Arzneimittel. Diese können helfen, den Blutdruck zu senken und Ihr Herz zu entlasten.



A Sandoz Brand



Einfach erklärt
Bluthochdruck



Was kann ich bei
Bluthochdruck tun?

Einfach aufklappen



Notizen

34457/2

1 A Pharma GmbH
Keltendorf 1 + 3
82041 Oberhaching
Tel.: 089 6138825-0
Fax: 089 6138825-25
www.1apharma.de
Stand: März 2019

Wie hilft mir ein
Einfach erklärt?

Neugierig auf mehr?
Von A wie Antibiotika
bis Z wie Zahn-OP



Einfach erklärt

Mit anschaulichen Informationen möchten wir Sie unterstützen, Ihre Erkrankung zu verstehen. Und aufzeigen, wie Sie selbst aktiv zum Erfolg Ihrer Therapie beitragen können.

Empfehlungen
Verhaltensweisen, die empfohlen werden



Vorsicht
Verhaltensweisen, von denen abgeraten wird



Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
Wir wünschen Ihnen gute Besserung.
Ihr 1 A Pharma Team

Einfach downloaden:
www.1apharma.de

