

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:

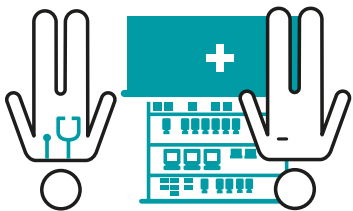
- Normalgewicht anstreben und gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Weniger Alkohol und keine Zigaretten
- Stress reduzieren

4



Medikamente

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



bleiben Sie gesund.
Ihr 1 A Pharma Team

Mit anschaulichen Informationen möchten wir Sie unterstützen, Neuerungen in der Patientenversorgung zu verstehen. Und aufzeigen, was das für Sie und Ihre Therapie bedeutet. Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, holen Sie ärztlichen Rat ein oder sprechen Sie Ihr Apothekenteam an.

Einfach erklärt

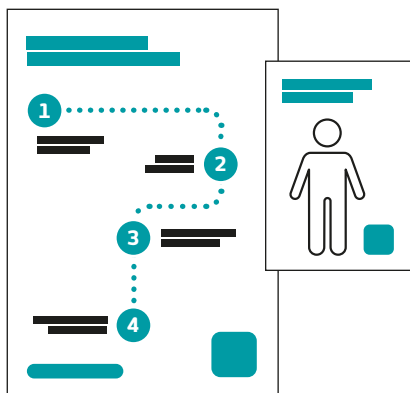
Einfach downloaden:
www.1apharma.de



Wie hilft mir ein Einfach erklärt?

Neugierig auf mehr?

Viele weitere Serviceartikel zu zahlreichen Gesundheitsthemen finden Sie auf unserer Website.



Was kann ich bei Bluthochdruck tun?

Einfach aufklappen



Notizen

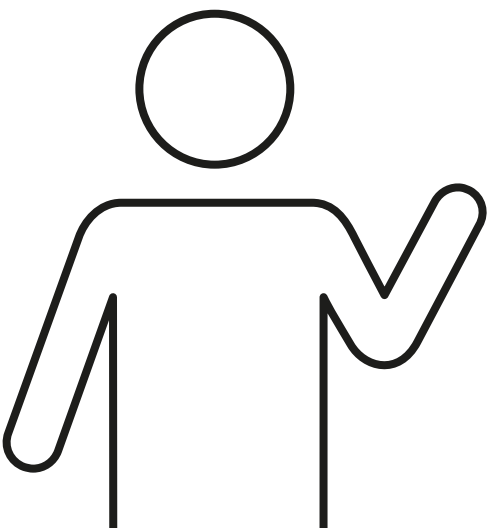
Stand: Mai 2021

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

Einfach verstehen | www.1apharma.de

MLR-122098-05/2021 34457/3

Einfach erklärt
Bluthochdruck



A Sandoz Brand

