

WAS IST ZU TUN?



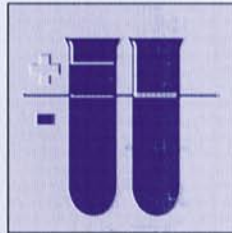
Rauchen einstellen



Salzarme Kost und kalorienbewusste Ernährung



Übergewicht vermeiden/abbauen



Erhöhte Blutfette abbauen



Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training), ausreichend Schlaf



Regelmässige sportliche Betätigung (z.B. Radfahren, Schwimmen, Spazierengehen u.a.)

Denken Sie immer daran:

- Richten Sie sich nach den Anweisungen Ihres Arztes.
- Nehmen Sie die Medikamente zuverlässig genau nach Zeitplan ein.
- Denken Sie an die Termine zu Kontrolluntersuchungen.
- Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie während der Behandlung neue Beschwerden hatten.
- Befolgen Sie auch den Rat des Arztes zu Ihrer Lebensführung.

MEPHA
PHARMA  **AG**
VORTEILHAFTE MEDIKAMENTE
PLUS LEISTUNG FÜR ARZT UND PATIENT

BLUTHOCHDRUCK

Wie entsteht er?

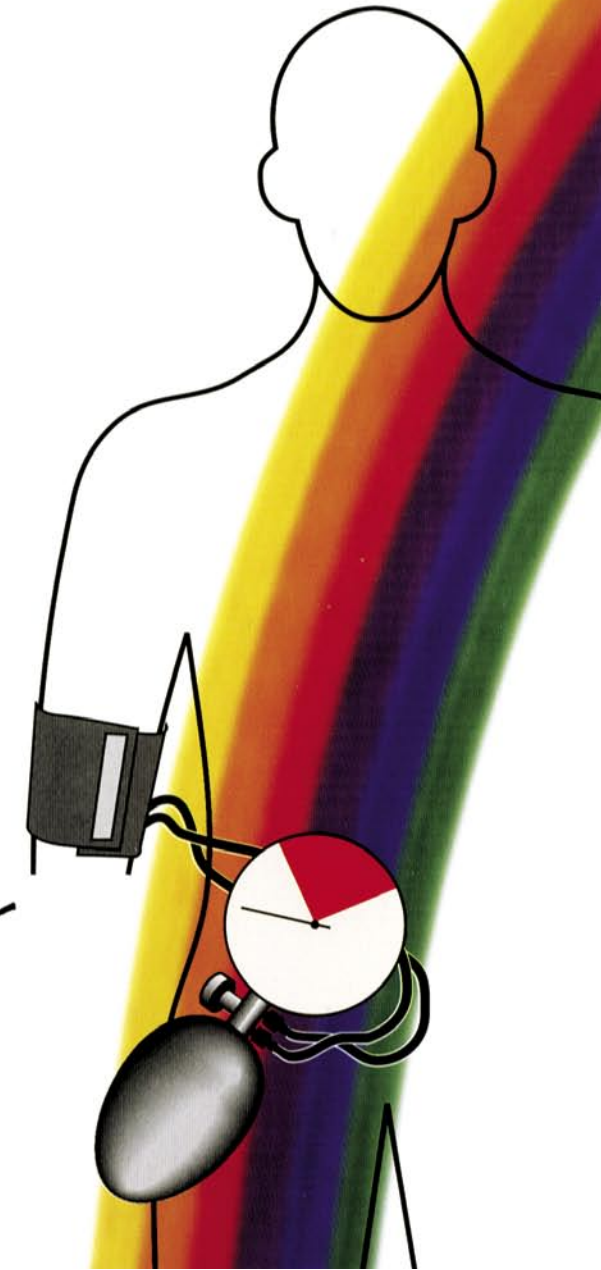
Wie erkennt man ihn?

Welche Folgen kann er haben?

Was begünstigt ihn?

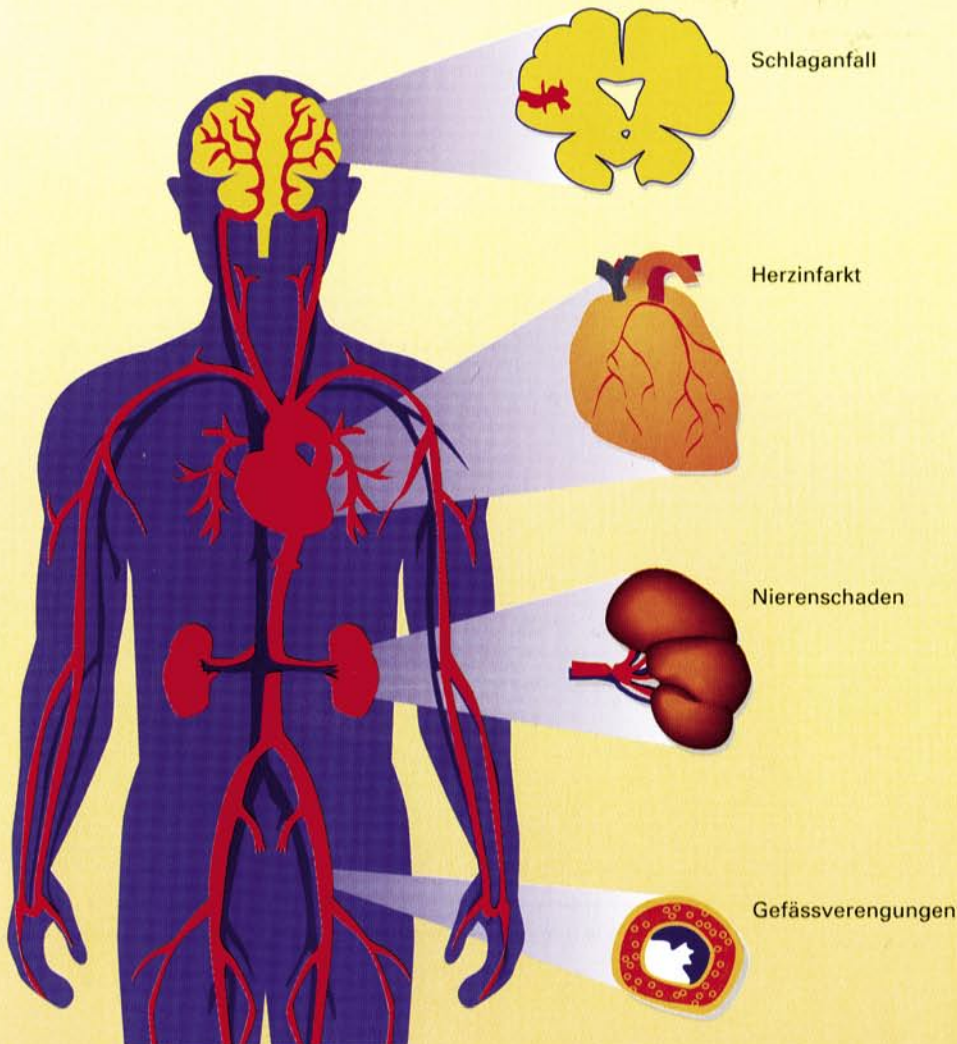
Wie bekomme ich ihn in den Griff?

 Patienten
Service



BLUTHOCHDRUCK

Folgen (unbehandelt)



Systole (Pulsgipfel).

Ausstoss von Blut in die Arterien durch Anspannung des Herzmuskels.

Diastole (Pulstal). Ansaugen von Blut aus den Venen durch Entspannung des Herzmuskels.

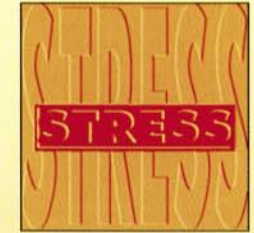
BEGÜNSTIGENDE FAKTOREN



Rauchen



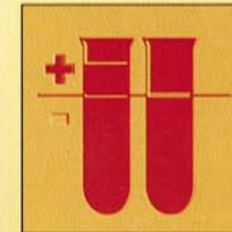
Bewegungsmangel



Stress, Erregung, Angst



Übergewicht, einseitige fettreiche Ernährung



Erhöhte Blutfette



Falsche Ess- und Trinkgewohnheiten (zu viel, zu fett, zu salzig,...)

Bluthochdruck, einfach erklärt

Bluthochdruck ist eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems. Er entsteht durch Verengung und Druckanstieg in den Schlagadern. In 80% der Fälle spricht der Arzt von "essentiell" Hochdruck. Bei seiner Entstehung spielen mehrere Faktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, hoher Salzkonsum und Zuckerkrankheit eine Rolle. In einigen Fällen kann Bluthochdruck als Folge einer Nierenerkrankung auftreten.

Bei Blutdruckwerten über 160/95 mm Hg spricht man international von Bluthochdruck. Werte zwischen 140/90 mm Hg und 160/95 mm Hg definiert man als Grenzbereich. Hier bedarf es einer regelmässigen Kontrolle. Die Folgen des

ständigen Überdrucks auf die Gefässwände sind: Gefässverkalkung, Organschäden (Nieren, Augen), Herzinfarkt und Schlaganfall (Gehirn).

Bluthochdruck muss also unbedingt behandelt werden. Es gibt heute verschiedene Medikamente mit denen der Blutdruck gesenkt werden kann. Diese Mittel müssen jedoch regelmässig eingenommen werden. Bis der Körper sich auf den neuen Blutdruck eingestellt hat, können Beschwerden wie Müdigkeit, Schwindel und Unwohlsein auftreten. Setzen Sie nicht selbständig die Medikamente ab, damit keine Verschlimmerung Ihrer Krankheit und keine Komplikationen auftreten.