



HYPERTONIE

Bluthochdruck macht anfangs oft keine Beschwerden und bleibt zunächst meist unentdeckt. Die Folgen für die Gesundheit sind jedoch schwerwiegend: Dauerhaft zu hoher Druck belastet das Herz, verengt die Gefäße, beschleunigt die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und verschlechtert so die Organdurchblutung. Damit ist Bluthochdruck führender Risikofaktor des Schlaganfalls und neben Diabetes Hauptursache von Erkrankungen des Herzens wie Herzinfarkt und Herzschwäche, von Nieren- und Augenerkrankungen.

Erste Symptome bei Hypertonie können Kopfschmerzen, Herzklopfen, Nervosität und Schlafstörungen sein.



**DR. BARBARA MUSTERBAUM
FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN**

Musterstraße 2
000000 Musterstadt
Tel.: 5555 5555

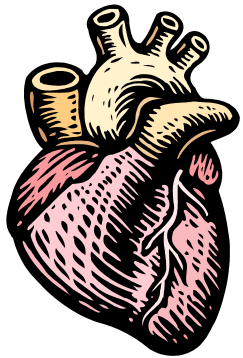
Patienteninformation

Hypertonie/Bluthochdruck



Tel.: 5555 5555

Therapie



Zahlreiche wirksame und verträgliche Medikamente können den erhöhten Blutdruck senken.

„Universale Arznei“ ist eine gesunde Lebensweise. Dabei geht es um eine ausgewogene Ernährung, möglichst salzarm, regelmäßige Bewegung, wenig Stress, maßvollen Alkoholkonsum, Nichtraucher. Bei Übergewicht sollte man abnehmen. So bleibt Ihr Blutdruck im „grünen Bereich“.

Wer ist betroffen?

Etwa 55% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland leiden an Bluthochdruck, d.h. ihre Blutdruckwerte liegen dauerhaft über 140/90 mmHg.

Inzwischen ist Bluthochdruck auch bei Kindern und Jugendlichen angekommen. Risikofaktoren sind, wie bei Erwachsenen, Veranlagung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Diabetes Typ 2.

VORSORGE BEI BLUTHOCHDRUCK

Besser weniger Salz

Wer Salz sparsam verwendet, kann seinen Blutdruck senken



Fruchtzucker

Fructose kann zu hohem Blutdruck führen

Fruchtzucker klingt gesund. Nehmen wir jedoch viel davon zu uns, kann der Süßstoff unsere Gesundheit schaden.

Geistiger Abbau

Bluthochdruck fördert Demenz

Frauen sollten ihren Blutdruck auch in jungen Jahren regelmäßig kontrollieren, um so Gehirnschäden im Alter vorzubeugen.



Herz und Kreislauf

Bluthochdruck besiegen

Lebensgefährlich, wenn die Gefäße lange unter Druck stehen. Eine engagierte Therapie steuert gegen.



Sehr geehrter Patient,

haben Sie noch Fragen zum Thema Hypertonie, dann sprechen Sie mich gerne an.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig zur Vorsorge kommen.

Ihre

Dr. Musterbaum

DR. BARBARA MUSTERBAUM
FACHÄRZTIN FÜR
ALLGEMEINMEDIZIN

Musterstraße2
00000 Musterstadt

Telefon: 5555 5555
E-Mail: www.muster.de