

07. Dezember 2022

RADIOBEITRAG als Text

Bluthochdruck bei Frauen: Ab den Wechseljahren steigt die Gefahr

Anmoderation:

Wer einen hohen Blutdruck hat, sollte frühzeitig etwas dagegen tun, denn Bluthochdruck ist eine Ursache für einige schwere Erkrankungen. In jungen Jahren sind Männer häufiger davon betroffen als Frauen – mit der Zeit gleicht sich das aber an. Wie es dazu kommt und was Sie dagegen tun können, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Martin Roesler informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.02 Minuten

Dr. Martin Roesler:

In jungen Jahren erkranken Frauen seltener an Bluthochdruck als Männer. Junge Frauen haben sogar oft einen zu niedrigen Blutdruck. Ab etwa dem 50. Lebensjahr gleichen sich die Geschlechter jedoch an. Eine wichtige Rolle scheint dabei der Hormonhaushalt zu spielen: Denn ab den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel und das kann sich auf den Blutdruck auswirken. Bis dahin schützen die weiblichen Geschlechtshormone die Gefäße und tragen dazu bei, dass sie elastisch bleiben.

Text: Die Folgen von Bluthochdruck können ein Schlaganfall oder Herzinfarkt sein sowie eine Herzschwäche oder auch Nierenschäden, so Dr. Martin Roesler weiter. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Dr. Martin Roesler:

Ein erhöhter Blutdruck bleibt oft lange Zeit unbemerkt, deshalb sollten Frauen ab 45 Jahren regelmäßig ihre Blutdruckwerte kontrollieren lassen. Die Blutdruckwerte sind erhöht, wenn sie dauerhaft über 140/90 mmHg liegen. Das ist die Maßeinheit, in der der Blutdruck gemessen wird. Aktiv sollte man allerdings bereits bei Werten größer 130/85 werden und sich mehr bewegen – zum Beispiel zwei- bis dreimal die Woche Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Wer übergewichtig ist, sollte außerdem abnehmen und auch weniger Salz im Essen kann helfen, den Blutdruck zu senken.

Text: In manchen Fällen reicht es nicht aus, den Lebensstil anzupassen. Dann muss medikamentös nachgeholfen werden.

Dr. Martin Roesler:

Wenn sich die Blutdruckwerte nicht ausreichend senken lassen oder, wenn sie sehr hoch liegen, kommen Medikamente zum Einsatz. Häufig wählt der Hausarzt ein Medikament oder eine Kombination aus blutdrucksenkenden Mitteln. Zum Beispiel einen sogenannten ACE-Hemmer. Wann diese Blutdrucksenker in Frage kommen, hängt auch davon ab, ob gleichzeitig weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen – wie zum Beispiel eine Zuckerkrankheit oder erhöhte Blutfette.

Text: Regelmäßig Blutdruckwerte checken lassen kann man auch im Rahmen des Check-up 35. Ab 35 Jahren können sich Versicherte alle drei Jahre von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin untersuchen lassen, um beispielsweise Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Stoffwechselstörungen frühzeitig zu erkennen.