

Neue Blutdruckwerte: So schützen Sie Ihr Herz und verlängern Ihr Leben

Erfahren Sie, wie ein optimaler Blutdruckwert von unter 120 mmHg die Lebenserwartung verbessern und Herzkrankheiten vorbeugen kann.

Ein hoher Blutdruck ist ein unsichtbarer Feind, der oft lange Zeit unbemerkt bleibt und trotzdem ernsthafte gesundheitliche Gefahren birgt. Forscher aus China haben kürzlich herausgefunden, dass die Reduzierung des Blutdrucks auf niedrigere Zielwerte potenziell Tausende von Leben jährlich retten könnte. Diese Erkenntnisse, die im renommierten Fachjournal The Lancet veröffentlicht wurden, werfen neues Licht auf die Bedeutung einer frühzeitigen Erkennung und Behandlung von Bluthochdruck.

In Deutschland sind viele Menschen von Bluthochdruck betroffen, insbesondere ältere Personen. Laut Schätzungen haben etwa 70 bis 80 Prozent der über 70-Jährigen einen erhöhten Blutdruck. Langfristig kann dies zu schweren Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems führen, darunter Herzinfarkte und Schlaganfälle. Bisher galt der Blutdruckwert von 120/80 mmHg als ideal. Die neuen Studienergebnisse legen jedoch nahe, dass ein Zielwert von unter 120 mmHg angestrebt werden sollte.

Die Studie: Daten und Ergebnisse

Die Forscher, geleitet von Jing Li, untersuchten insgesamt 11.255 Teilnehmer mit einem Durchschnittsalter von 64,6 Jahren. Diese Personen hatten verschiedene Risikofaktoren für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, darunter Diabetes, ein hohes Alter und eine ungesunde Lebensweise, wie Rauchen. Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Die erste Gruppe sollte ihren Blutdruck auf weniger als 120 mmHg senken, während die zweite Gruppe das Ziel von 140 mmHg verfolgte. Beide Gruppen erhielten eine Kombination aus blutdrucksenkenden Medikamenten und Empfehlungen zur Lebensstiländerung.

Die Ergebnisse der Studie sind bemerkenswert: In der ersten Gruppe, die den niedrigeren Zielblutdruck anstrebte, litten nur 9,7 Prozent der Teilnehmer während eines durchschnittlichen Nachbeobachtungszeitraums von 3,4 Jahren an schwerwiegenden kardiovaskulären Ereignissen. Zum Vergleich hatten in der zweiten Gruppe, die einen Zielwert von 140 mmHg anstrebte, 11,1 Prozent solche Ereignisse. Dies deutet stark darauf hin, dass eine Senkung des Blutdrucks auf unter 120 mmHg tatsächlich das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen signifikant reduzieren könnte.

Die internationalen Empfehlungen zur Behandlung von Bluthochdruck scheinen sich ebenfalls ändern zu müssen. Koreanische sowie US-amerikanische Kardiologen unterstützen diese Linie der Forschung und unterstreichen, dass die strategische Behandlung von Patienten mit hohem kardiovaskulärem Risiko von entscheidender Bedeutung ist.

Die Bedeutung eines niedrigen Blutdrucks

Das Thema ist von enormer Bedeutung, da die Überlebenswahrscheinlichkeit von Frauen mit einem systolischen Blutdruck von 120 mmHg in einer Langzeitstudie als besonders hoch aufgezeigt wurde. Kardiologen werteten Daten von fast 17.000 Frauen aus und stellten fest, dass Frauen mit systolischem Blutdruck zwischen 110 und 130 mmHg, die einen Wert über 120 mmHg hatten, eine geringere Überlebenswahrscheinlichkeit aufwiesen. Dies zeigt, wie wichtig gezielte Blutdruckkontrollen und -senkungen sein können.

Jing Li, der Direktor der Abteilung für Präventivmedizin am Nationalen Zentrum für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Peking, betont die potenziellen Vorteile einer solchen Behandlungsstrategie. Durch die Umsetzung dieser Maßnahmen könnten nicht nur Leben gerettet, sondern auch die öffentliche Gesundheit insgesamt gefördert werden. Diese Erkenntnisse könnten nicht nur für Ärzte und Patienten von Bedeutung sein, sondern auch für die Gesundheitsrichtlinien weltweit.

Neue Ansätze zur Blutdruckkontrolle

Die neuen Erkenntnisse zeigen, wie wichtig es ist, den Blutdruck regelmäßig zu überwachen und gegebenenfalls Maßnahmen zur Senkung zu ergreifen. Ein Lebensstil, der gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und den Verzicht auf Alkohol und Tabak umfasst, kann ebenfalls zur Verbesserung der Herzgesundheit beitragen. In der heutigen Zeit, in der Stress und ungesunde Gewohnheiten weit verbreitet sind, ist eine proaktive Haltung gegenüber der eigenen Gesundheit unerlässlich.

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass ein niedriges Blutdruckziel nicht nur für die individuelle Gesundheit von Bedeutung ist, sondern auch weitreichende Folgen für die Gesellschaft haben kann. Die aktuellen Studien drängen auf Veränderungen, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen entscheidend verringern könnten.

Die Auswirkungen von Bluthochdruck auf die Gesundheit

Bluthochdruck, auch bekannt als Hypertonie, ist ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem und wird oft als stiller Killer bezeichnet, da er häufig ohne erkennbare Symptome auftritt. Langfristig kann Bluthochdruck zu gravierenden gesundheitlichen Folgen führen, darunter **Herzschäden**, Nierenerkrankungen, Schlaganfälle und Augenprobleme. Die Belastung des Herzmuskels kann mit der Zeit zu einer

Herzinsuffizienz fñhren, was bedeutet, dass das Herz seine Aufgabe, ausreichend Blut durch den Kørper zu pumpen, nicht mehr effektiv erfñllen kann.

In Deutschland sind etwa 20 bis 30 Prozent der Erwachsenen von Bluthochdruck betroffen, wobei das Risiko mit dem Alter steigt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass jährlich etwa 7,5 Millionen Todesfælle direkt auf Bluthochdruck zurñckzufñhren sind. Prævention und rechtzeitige Behandlung sind daher entscheidend, um die Lebensqualität und Lebensspanne der Betroffenen zu erhøhen.

Tipps zur Blutdrucksenkung

Ærzte empfehlen eine Vielzahl von Lebensstiländerungen, um den Blutdruck zu senken und zu kontrollieren. Dazu gehøren:

- **Gesunde Ernæhrung:** Eine ausgewogene Ernæhrung, die reich an Obst, Gempse, Vollkornprodukten und fettarmen Milchprodukten ist, kann helfen, den Blutdruck zu regulieren. Die DASH-Diæt (Dietary Approaches to Stop Hypertension) wird hæufig empfohlen.
- **Regelmæåige Bewegung:** Ausreichende kørperliche Aktivitæt im Alltag trægt nicht nur zur Gewichtsreduktion bei, sondern verbessert auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- **Stressmanagement:** Techniken wie Meditation, Yoga und Atemñbungen køren helfen, Stress zu reduzieren, was sich positiv auf den Blutdruck auswirken kann.
- **Vermeidung von Alkohol und Nikotin:** ðbermæåiger Alkoholkonsum und Rauchen køren den Blutdruck erhøhen und sollten daher møylichst eingeschrænkt oder vermieden werden.

Durch die Kombination dieser Maånahmen køren Betroffene aktiv zur Senkung ihres Blutdrucks beitragen und damit ihr Risiko fñr schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.net