

DER ARZNEIMITTELBRIEF

Arterielle Hypertonie: niedrigere Grenzwerte und Bedeutung der nicht medikamentösen Therapie

Arterielle Hypertonie: niedrigere Grenzwerte und Bedeutung der nicht medikamentösen Therapie

Die neue US-amerikanische Leitlinie zur arteriellen Hypertonie setzt neue Grenzwerte. Bereits bei einem systolischen Blutdruck über 120 mm Hg gilt der Blutdruck jenseits des Atlantiks nun als „erhöht“, und bei über 130 mm Hg (bzw. über 80 mm Hg diastolisch) besteht eine Hypertonie Grad 1.

Diese neuen Definitionen sind wissenschaftlich gut begründet. Nach neueren Studien steigt ab einem systolischen Blutdruck von 120 mm Hg das kardiovaskuläre Risiko linear an. Durch diese neuen Definitionen nimmt die Prävalenz der Hypertonie in den USA formal zwar deutlich zu, da für Patienten mit Hypertonie Grad 1 und geringen kardiovaskulären Zusatzrisiken jedoch zunächst nur nicht medikamentöse Interventionen empfohlen werden, steigt die Zahl der Patienten, die zusätzlich mit Arzneimitteln zu behandeln sind, aber nur gering an.

Die 5 wichtigsten nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Blutdrucksenkung sind: Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Hypertonikern (Faustregel: pro 1 kg Gewichtsabnahme Senkung des Blutdruckes um 1 mm Hg); eine „herzgesunde“, mediterrane Ernährung; die Einschränkung des Kochsalzkonsums; regelmäßige körperliche Bewegung; und die Einschränkung des Alkoholkonsums.

Die neue Leitlinie wurde von einer gemeinsamen Arbeitsgruppe des „American College of Cardiology“ (ACC) und der „American Heart Association“ (AHA) zusammen mit Vertretern von neun weiteren Fachgesellschaften erstellt. Sie ist handwerklich sehr gut gemacht und es waren an der Erstellung auch Pflegendе, Arztassistenten, Patienten- und Laien-Repräsentanten beteiligt. Bemerkenswert ist auch, dass keiner der Autoren/Autorinnen und nur eine Minderheit der 51 Gutachter einen Interessenkonflikt mit der Industrie angegeben haben.

Anmerkung: Der ARZNEIMITTELBRIEF ist eine unabhängige, werbefreie medizinische Fachzeitschrift, die sich kritisch mit der aktuellen Themen in der Medizin beschäftigt. Die Zeitung wird seit über 50 Jahren von klinisch tätigen Ärzten für Ärzte und Apotheker in der Praxis gemacht. Der ARZNEIMITTELBRIEF erscheint monatlich in Deutschland und Österreich. Medizinjournalisten und Interessierte Medienvertreter können mit Tätigkeitsnachweis einen kostenfreien Online-Zugang beantragen: Bitte wenden Sie sich an j.schuler@me.com.