

Eine Frage des Alters**Gefäße verraten, wie es um Ihren Blutdruck steht**

Eine große Umfrage in Wien hat ergeben, dass etwa zwölf bis 15 % der Österreicher der Meinung sind, an Bluthochdruck zu leiden. Tatsächlich dürfte die Zahl der Betroffenen sogar bei rund 30 % liegen. Die Hälfte ist sich somit der Erkrankung nicht bewusst und erhält keine entsprechende Therapie, die das Risiko für Herzschwäche, Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenschwäche deutlich verringern würde.

Eine einzelne Messung ist für die Diagnose Bluthochdruck und damit für die Notwendigkeit einer Behandlung nicht sehr aussagekräftig. Die österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie unterstützt aus diesem Grund die 24-Stunden-Blutdruckmessung und die Blutdruck-Selbstmessung, da damit möglichst viele Blutdruckmesswerte gewonnen werden. Auch die Messung des Gefäßalters kann helfen, die Diagnose Bluthochdruck rechtzeitig zu stellen und damit verbundene Risiken einzudämmen. „Der Blutdruck ist ein stark schwankender Wert, sowohl der obere als auch der untere Wert können während eines Tages beim gesunden Menschen um 20, 30 mmHg abweichen“, erklärt Univ.-Doz. Dr. Thomas Weber, Kardiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen und Initiator des Projekts *Kennen Sie Ihr Gefäßalter?*. „Das Gefäßalter schwankt bei Weitem nicht so stark wie der Blutdruck im Laufe eines Tages. Es könnte daher bei nur einer einzelnen Messung als Hinweis auf Bluthochdruck dienen, wenn es erhöht ist. Und genau diesen Bluthochdruck wollen wir finden.“

Wie und wo wird das Gefäßalter gemessen?

Dank einer Erfindung aus Österreich, einer Kooperation des AIT Wien, dem Austrian Institute of Technology, und der kardiologischen Abteilung des Klinikum Wels-Grieskirchen, kann man das Gefäßalter sehr einfach mit einer normalen Blutdruckmanschette messen. Die Berechnung des Gefäßalters beruht auf Alter, Blutdruck und Form der Blutdruckkurven des Teilnehmers. Eine Messung ist vorerst nur in Oberösterreich möglich: Hier wird in Zusammenarbeit mit den

Apotheken in Wels und in weiterer Folge auch mit teilnehmenden niedergelassenen Ärzten die Messung des Gefäßalters vorgenommen und wissenschaftlich evaluiert.

Bei mir wurde ein erhöhtes Gefäßalter festgestellt. Was kann ich tun?

In erster Linie ist nun eine Abklärung der Blutdrucksituation wichtig. Diese erfolgt meist mit einer 24-Stunden-Blutdruckmessung beim Hausarzt, Internisten oder in einer Spitalambulanz. Der wichtigste Schritt ist die Normalisierung des Blutdrucks, da ein erhöhter Blutdruck eine erhöhte Belastung der Gefäßwand bedeutet. Daneben sollten auch die anderen Risikofaktoren, wie Cholesterin, Nikotin, Diabetes, Übergewicht etc., kontrolliert und gegebenenfalls verbessert werden.

Bilder und Zitate:



©Klinikum Wels-Grieskirchen

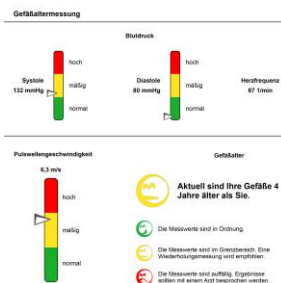
Univ.-Doz. Dr. Thomas Weber, Abteilung für Innere Medizin II, Klinikum Wels-Grieskirchen
Initiator des Projekts „Kennen Sie Ihr Gefäßalter?“

„Der Blutdruck ist ein stark schwankender Wert, sowohl der obere als auch der untere Wert kann während eines Tages beim gesunden Menschen um 20, 30 mmHg abweichen.“

„Das Gefäßalter schwankt bei Weitem nicht so stark wie der Blutdruck im Laufe eines Tages. Es könnte daher bei nur einer einzelnen Messung als Hinweis auf Bluthochdruck dienen, wenn es erhöht ist. Und genau diesen Bluthochdruck wollen wir finden.“



Bildtext: Zwischen Gefäßalter und Blutdruck besteht eine wechselseitige Beziehung, daher muss immer auch der Blutdruck gemessen werden.



Bildtext: Wenn die gemessenen Werte von den Normalwerten abweichen, ist das Gefäßalter entweder höher oder niedriger, als es dem Durchschnitt in der gesunden Allgemeinbevölkerung entspricht.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter umfassender medizinischer Versorgung in Oberösterreich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at

Weiterführende Informationen:

Was ist denn eigentlich der Blutdruck? Warum ist es wichtig zu wissen, ob er normal oder erhöht ist?

Als Blutdruck bezeichnet man den Druck im arteriellen Gefäßsystem – die Arterien transportieren das Blut vom Herzen zu den Organen. Neben Körpertemperatur, Gewicht und Größe stellt er einen ausschlaggebenden biophysikalischen Messwert dar. Der Bluthochdruck ist auch im Jahre 2015 in Österreich einer der wichtigsten, wenn nicht der bedeutendste Risikofaktor bei der Entstehung von lebensbedrohlichen Krankheitsbildern wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche und Nierenschwäche. Die richtige Diagnose ist entscheidend, um die richtigen Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Was ist das Gefäßalter?

Wir alle werden älter, man denke nur an die offensichtlichen Veränderungen der Haare, der Haut, der Muskulatur, der Gelenke etc. Auch die großen Arterien, insbesondere die Hauptschlagader – die Aorta – werden älter. Sie verlieren ihre Elastizität und werden steifer, weil das Elastin sich abnützt.

Was passiert bei erhöhtem Gefäßalter?

Dieses Elastin funktioniert wie ein „Gummiringel“ in der Aorta: Wenn das Herz das Blut auswirft, kann sich eine elastische Aorta gut ausdehnen und in der Füllungsphase des Herzens wieder gut zusammenziehen. Wenn die Aorta nun steifer wird, funktioniert dieses Ausdehnen und Zusammenziehen nicht mehr so gut. Das kann man als Auswirkung des Alterungsvorganges verstehen und als Gefäßalter bezeichnen.

Welchen Wert zeigt die Messung des Gefäßalters an?

Technisch betrachtet wird die sogenannte Pulswellengeschwindigkeit gemessen. Das ist die Geschwindigkeit, mit der sich die Blutdruckwelle in der Wand der Arterien ausbreitet. Je steifer die Arterienwand, umso schneller die Geschwindigkeit. Das Messergebnis lässt Rückschlüsse

darauf zu, wie die Steifigkeit der Gefäße im Vergleich zu gleichaltrigen Gesunden aussieht. Als Vereinfachung verwenden wir die Ampelfarben grün, gelb, und rot. Wir sagen auch dazu, um wie viele Jahre die Gefäße gegebenenfalls älter sind, als es dem kalendarischen Alter entspricht.

Ist ein höheres Gefäßalter ein normaler Alterungsvorgang oder eine Krankheit?

Bis zu einem gewissen Maß ist ein höheres Gefäßalter ein normaler Alterungsvorgang und somit keine Erkrankung. Bedenklich wird es, wenn die Aorta älter ist, als es dem kalendarischen Alter entspricht; wenn etwa ein fünfzigjähriger Mann oder eine fünfzigjährige Frau eine steife Aorta hat, wie man sie sonst bei gesunden Sechzigjährigen findet. Man kann das EVA-Syndrom nennen, das bedeutet „early vascular aging“, also verfrühte Gefäßalterung. Neben angeborenen Faktoren wirken sich dabei Bluthochdruck und die „üblichen Verdächtigen“, wie Zuckerkrankheit, Rauchen, unausgewogenen Ernährung und Bewegungsmangel, negativ aus.