

## Behandlung mit Medikamenten

Wenn diese Maßnahmen nicht zu einer Normalisierung Ihres Blutdrucks in einem Zeitraum von etwa drei Monaten führen, wird Ihr Arzt Ihnen ein geeignetes Medikament verschreiben. Er sollte Ihnen erklären, wie das Medikament wirkt und welche Nebenwirkungen es haben kann. Je nachdem, ob Sie an weiteren Erkrankungen leiden, können auch mehrere Präparate notwendig sein. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihre Bedenken gegen die Medikamente und auch auftretende Nebenwirkungen.

Es ist sinnvoll, dass Sie selbst lernen, Ihren Blutdruck zu messen und die Ergebnisse zu protokollieren. Dies hilft Ihnen und Ihrem Arzt, Ihre Behandlung auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen - nur so kann weiteren Schädigungen vorgebeugt werden.

## 14 Bluthochdruck Was hat das mit meinem Diabetes zu tun?



1142014 20.000 03/01 R.O.T GmbH

Weitere Informationen: Service-Telefon: 0800-1 11 57 28

NovoNordisk Pharma GmbH · Brucknerstr. 1 · 55127 Mainz · [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de)



## Diabetes und Bluthochdruck

Diabetes und Bluthochdruck (Hypertonie) treten außerordentlich häufig gemeinsam auf. Hoher Blutdruck hat bei Diabetikern einen ungünstigen Einfluß auf beginnende oder bestehende Folgeerkrankungen.

Der erhöhte Blutdruck kann auf eine beginnende Nierenschädigung hinweisen - der erhöhte Blutdruck beschleunigt diese Nierenveränderungen.

Als Zeichen einer beginnenden Nierenschädigung können Diabetiker minimale Mengen Eiweiß im Urin (Mikroalbuminurie) ausscheiden. Mit Hilfe eines einfachen Tests kann diese Eiweißausscheidung heute schon frühzeitig festgestellt werden. Ist dies der Fall, sollten Blutzucker und Blutdruck besonders gut eingestellt werden.

Ein unbehandelter Bluthochdruck kann zu Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt und Nierenversagen führen.

Es ist wichtig, einen Bluthochdruck früh zu erkennen und zu behandeln!

## Wann ist der Blutdruck erhöht?

Beim Erwachsenen ist der obere Grenzwert für einen normalen Blutdruck in Ruhe 120/70 mmHg. Der höhere der beiden Werte ist der systolische Blutdruck, der niedrigere Wert ist der diastolische Blutdruck. Ein Hochdruck liegt dann vor, wenn an verschiedenen Tagen bei mehreren Blutdruckmessungen die Blutdruckwerte in Ruhe über 140 mmHg systolisch oder 90 mmHg diastolisch liegen.

## Was ist zu tun?

Alle 2-3 Monate sollte untersucht werden, ob Sie eine Mikroalbuminurie haben.

Lassen Sie bei jedem Arztbesuch Ihren Blutdruck überprüfen. Achten Sie bei der Blutdruckmessung darauf, dass

- Sie vorher ca. 3 Minuten entspannt gesessen haben,
- Ihr Arm leicht angewinkelt und entspannt auf einer Unterlage liegt,
- die Manschette des Blutdruckmessgerätes sich in Herzhöhe befindet.

## Behandlung ohne Medikamente

Wenn Sie an erhöhtem Blutdruck leiden, wird Ihnen Ihr Arzt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten erklären. Hierzu gehören vor allem:

- Normalisierung des Körpergewichts (oft wird der Blutdruck schon durch einige Kilo Gewichtsverlust gesenkt)
- Einschränkung des Kochsalzverbrauchs