

Bluthochdruck

Was tun, wenn der Blutdruck plötzlich viel zu hoch ist?

Der Blutdruck kann im Tagesverlauf etwas schwanken. Das ist normal. Steigt der Blutdruck jedoch schnell und sehr stark an, kann dahinter ein Notfall stecken. Diese Information gibt Ihnen Hinweise, woran Sie einen *hypertensiven Notfall* erkennen und wie Sie am besten reagieren.

Was ist eine Blutdruck-Entgleisung?

Fachleute sprechen von einem entgleisten Blutdruck, wenn der obere Blutdruckwert über 180 mmHg und der untere Blutdruckwert über 110 mmHg liegt. Es gibt bei kurzer Dauer aber keine Hinweise, dass dadurch Organe geschädigt werden. Das heißt in der Fachsprache auch *hypertensive Entgleisung*.

» Was können Anzeichen dafür sein?

Hinweise auf eine Blutdruck-Entgleisung bei sehr hohem Blutdruck können sein:

- roter Kopf oder Wangen
- Kopfschmerz
- Schwindel
- Übelkeit

Treten keine schwerwiegenden Beschwerden (siehe nächste Spalte) auf, handelt es sich sehr wahrscheinlich um eine Blutdruck-Entgleisung.

» Was können Ursachen sein?

Die Ursachen für einen entgleisten Blutdruck können vielfältig sein. Ein häufiger Grund ist, dass Patientinnen oder Patienten ihre blutdrucksenkenden Medikamente nicht regelmäßig einnehmen oder weglassen. Auch Stress, seelische Probleme, Alkohol, Drogen oder Schmerzen können den Blutdruck in die Höhe treiben. Zudem können andere Medikamente oder Hormonstörungen verantwortlich sein.

» Was ist zu tun?

Wichtig ist, dass Sie ruhig bleiben. Versuchen Sie, sich zu entspannen und an etwas anderes zu denken, um sich abzulenken. Nach etwa 30 Minuten sollten Sie Ihren Blutdruck nochmals messen. Sind die Werte nicht besser oder halten die Beschwerden an, sollten Sie Ihre Arztpraxis anrufen oder aufsuchen. Dann kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre Medikamente anpassen, um den Blutdruck zu senken.

» Was kann ich vorher tun?

- Nehmen Sie Ihre blutdrucksenkenden Medikamente regelmäßig und wie verordnet ein. Lassen Sie sie nicht eigenmächtig weg.



© Kotchakorn – stock.adobe.com

- Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig selbst.
- Sie können an einer Schulung teilnehmen. Dort lernen Sie einen Notfall zu erkennen und was dann zu tun ist.

Wann liegt ein Notfall vor?

Eine Blutdruck-Entgleisung ist in der Regel eine ernste Situation, aber kein Notfall.

Anders ist es, wenn der stark erhöhte Blutdruck das Gehirn und weitere Organe schädigt. Die Schäden können zum Beispiel das Herz, die Lunge oder die Nieren betreffen. So kann es zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt, Rissen in der Hauptschlagader, Gehirnblutungen, Wasser in der Lunge oder Nierenproblemen kommen.

Das ist ein Notfall und sollte im Krankenhaus behandelt werden. Rufen Sie **112** an oder sorgen Sie dafür, dass jemand anderes das tut.

Anzeichen für einen Notfall können zum Beispiel sein:

- Atemnot
- starke Brustenge
- Verwirrtheit
- Lähmungen
- Seh- oder Sprechstörungen
- Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit

Welche Nummer wähle ich?

Es ist nicht immer leicht, eine Blutdruck-Entgleisung von einer Notfallsituation zu unterscheiden. Wenn Sie unsicher sind, holen Sie möglichst schnell fachkundigen Rat ein, etwa von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder vom ärztlichen Bereitschaftsdienst: Die bundesweite Rufnummer lautet **116 117**.

Haben Sie den Eindruck, dass ein Notfall vorliegt, rufen Sie rasch den Rettungsdienst **112**.

Besonders Schwangere brauchen bei so hohen Blutdruckwerten rasch ärztliche Hilfe.

Empfehlung: Wenn der Blutdruck plötzlich 180 zu 110 mmHg übersteigt, bewahren Sie Ruhe und messen nach einer halben Stunde erneut. Bei starken Beschwerden, großer Unsicherheit oder in der Schwangerschaft holen Sie sofort ärztliche Hilfe.