

«Leise» Krankheiten mit schweren Folgen

Bluthochdruck und Nierenerkrankungen haben ein gemeinsames Übel: Sie beginnen still und leise, verursachen wenig bis keine Schmerzen, können aber verheerende Folgen mit erhöhter Sterblichkeit haben. Am Gesundheitsforum Mittelland der Vitasphère Gesundheitszentren Oensingen und Bützberg zeigten Lukas Zimmerli und Stefan Farese auf, woran die Erkrankungen erkennbar sind, wie sie behandelt werden können und was man selber beitragen kann, um schwere Folgen zu verhindern.

Von Thomas Peter/PR

«Bluthochdruck ist ein weltweites Problem, viele Patienten sind ohne Therapiebehandlung», belegte Lukas Zimmerli, Chefarzt Medizinische Klinik am Kantonsspital Olten, mit eindrücklichen Zahlen: «Man geht davon aus, dass weltweit 1,4 Milliarden Menschen einen hohen Blutdruck haben. 800 Millionen Menschen haben eine Diagnose. 600 Millionen Menschen wissen hingegen gar nicht, dass sie einen hohen Blutdruck haben. Von den 800 Millionen Menschen mit einer Diagnose haben 160 Millionen keine Therapie.» Damit nicht genug. Bei rund 310 Millionen Menschen, die behandelt werden, bringe die Therapie nicht den gewünschten Erfolg. «Von 1,4 Milliarden Betroffenen haben also nur etwa 320 Millionen Betroffene einen kontrollierten Blutdruck.» Ähnlich seien die Zahlen in der Schweiz, wo rund 1,5 Millionen Menschen einen Bluthochdruck haben. Bei rund 1,1 Millionen sei er diagnostiziert, 915 000 würden behandelt. «Einen wirklich mit Medikamenten schön unter Kontrolle gehaltenen Blutdruck haben nur 405 000, also gut 41 Prozent. Darum ist es so wichtig, dass Sie wirklich Ihren Blutdruck kennen und – wenn er zu hoch ist – natürlich auch entsprechende Schritte einleiten», betonte Lukas Zimmerli.

Tödlicher Verlauf

Behandelt man den Bluthochdruck nicht oder ungenügend, kann er verheerende Folgen haben, zeigte Lukas

Zimmerli in der Folge auf. «Jede Erhöhung des Blutdrucks zum Beispiel um 20 mmHg beim oberen (systolischen) Blutdruck oder 10 mmHg beim unteren (diastolischen) verdoppelt das Risiko für einen tödlichen Herzinfarkt.» Hoher Blutdruck gehe oft einher mit Diabetes, mit Übergewicht und hohem Cholesterin. «Darum spreche wir auch vom tödlichen Quartett. Wenn man diese vier Faktoren in Kombination hat, steigt das Risiko für eine Hirnblutung oder einen Hirninfarkt fast überproportional, da sich die vier Faktoren gegenseitig verstärken.»

Blutdruck selber massiv senken

«In 90 % der Fälle wissen wir gar nicht, warum jemand einen hohen Blutdruck hat. Einen grossen Einfluss haben natürlich genetische Faktoren, ob ich eine Vererbung habe oder eine familiäre Neigung zum Bluthochdruck. Häufig ist es auch eine Frage des Lebensstils», erklärte Lukas Zimmerli, der aufzeigte, was man selber tun könne, um den Blutdruck günstig zu beeinflussen. «Das Erste ist die Gewichtsreduktion. Übergewicht führt zu einem erhöhten Blutdruck. Man schätzt, dass man mit jedem Kilo, das man abnimmt, auch der Blutdruck um ein mmHg (Millimeter Quecksilber) abnimmt. Zudem sollte man seinen Salzkonsum einschränken. Die Schweiz ist ein Land, das viel Salz konsumiert, durchschnittlich täglich sechs bis acht Gramm, hauptsächlich über das Brot auf, das im europäischen Vergleich wahnsinnig salzig ist. Viel Salz nehmen jene zu sich, die Tiefkühl-Fertig-



Lukas Zimmerli (links) und Stefan Farese (Mitte rechts) sprachen am Gesundheitsforum über Blutdruck und Niereninsuffizienz. Neben ihnen die Vitasphère-Verwaltungsratsmitglieder Andreas Baumann (Präsident, Mitte links). und Ivo Maissen (rechts). Bild: Thomas Peter

produkte konsumieren.» Mit noch 1,5 Gramm Salz pro Tag könne man den Blutdruck um 3 mmHg senken. Verwende man das sogenannte «gesunde Salz» (substituiertes Salz), bei dem das Natriumchlorid zum Beispiel mit Kalium gestreckt ist, könne der Blutdruck um 5 bis 7 mmHg gesenkt werden. Mit der sogenannten DASH-Diät mit viel kaliumreichen Früchten und gesundem Gemüse, könne man den Blutdruck um weitere 5 bis 7 mmHg senken. Während man früher viel Wert auf Bewegung durch Velofahren oder Joggen gelegt habe, setze man heute vermehrt auf kraftbildende Sportarten wie Gewichtheben oder Planking (Unterarmstützen), da kontinuierliche Muskelanspannungen einen positiven Effekt auf den Blutdruck hätten. «Medikamente helfen, sollen aber nicht das ersetzen, was sie selber beitragen können», betonte Lukas Zimmerli. Dennoch: «Medikamente senken das Risiko eines Schlaganfalls oder eines Herzinfarkts sehr drastisch um 20 - 30 % pro 10 mmHg. Darum: Setzen Sie nicht selbstständig Tabletten ab, wenn Sie diese nehmen sollten. Wenn Sie ein Medikament nicht vertragen, sagen Sie das der Hausärztin oder dem Hausarzt. Es gibt so viele verschiedene Substanzen, sodass man auf andere zurückgreifen kann. Wir haben fast jeden Tag Patientinnen und Patienten, die mit einem Blutdruck von über 200 im Notfall landen, weil sie die Tabletten nicht genommen haben.»

Nieren beeinflussen Blutdruck

In seinem Referat griff Stefan Farese vom Nieren- und Blutdruckzentrum Solothurn den Zusammenhang von Nierenfunktion und Bluthochdruck auf. «Zu den drei Hauptaufgaben der Niere zählt das Blutfiltern und damit das Entgiften von Abfallprodukten, die im Stoffwechsel entstehen. Sie reguliert auch den Wasser- und Salzhaushalt und ist eines der wichtigsten Organe, die Einfluss auf den Blutdruck haben. Wenn wir zu viel Salz im Körper haben, steigt der Blutdruck. Die Nieren bilden auch Hormone, die zum Beispiel für den Knochenaufbau oder die Blutbildung notwendig sind. Wenn die Nieren aussteigen oder wir einen Verlust der Nierenfunktion haben und das eine längere Zeit anhält, kommt der ganze Körper aus dem Gleichgewicht. Das ist über längere Zeit nicht mit dem Leben vereinbar.» Dann sei ein Nierenersatzverfahren unumgänglich, machte Stefan Farese klar.

Jeder Zehnte mit Nierenproblemen

Jede zehnte Person habe Nierenprobleme, die natürlich nicht bei allem gleich schlimm sind. Man teile die Nierenkrankheit deshalb in Stadien, die der Funktionsfähigkeit der Nieren entsprechen. Bei den Stadien 1 und 2 erreiche die Nierenfunktion noch über 60 % ihrer ursprünglichen Werte. Im Stadium 3 liege die Nierenfunktion noch zwischen 30 und 60 %. Schwere

Funktionseinschränkungen habe man bei den Stadien 4 (noch 15 bis 29 % Nierenfunktion) und 5 (weniger als 15 %). «Das Problem ist halt, dass sich das Stadium 1 und 2 über Jahre und Jahrzehnte zu den Stadien 4 oder 5 entwickeln kann, wenn man nicht aufpasst oder das nicht im Auge behält.» Beim Stadium 5 sei man an jenem Punkt, bei dem man eine Dialyse machen oder auch transplantieren müsse. «Dies ist meist ein schleichender, chronischer Verlauf, bei dem man lange nicht merkt, dass etwas mit den Nieren nicht stimmt und die Nierenfunktion eingeschränkt wird.» Dieser schleichende, leise Verlauf sei eigentlich eines der Hauptprobleme. «Es gibt zwar schon frühe Anzeichen der Nierenkrankheit, aber die übersehen wir häufig, weil sie für Patienten keine belastenden Symptome haben.» Zudem gäbe es auch tausend andere mögliche Ursachen für diese Symptome. «Bei einem chronischen Verlauf über eine längere Zeit können Probleme entstehen mit dem Herz-Kreislauf-System und einem hohen Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Wir haben eine Blutarmut, der Knochenstoffwechsel kann gestört sein. Es kann brüchige Knochen geben und Gefässverkalkungen. Das Nervensystem kann gestört sein, Konzentrationsprobleme, Schlafprobleme, Depressionen und eine Infektanfälligkeit beim Immunsystem können auftreten. Chronische Nierenkrankheiten sind Ganzkörperkrankheiten, bei denen immer verschiedene weitere Organe des Körpers betroffen sind. Die Patienten haben eine schlechtere Lebensqualität.» Das Sterberisiko steige je nach Stadium der Nierenerkrankung um das Fünf- bis Sechsfache.

Kreatinin- und Eiweisswerte messen

«Das Problem ist, dass manche Symptome eigentlich erst auftreten, wenn man schon 50 bis 80 % der Nierenleistung eingebüsst hat.» Wenn jemand Wasser in den Beinen habe, nicht mehr essen könne, Juckreiz oder Übelkeit habe oder nicht mehr atme könne, dann sei man eigentlich in der Situation, in der sich die Nieren von ihrer Funktion schon fast ganz verabschiedet haben. «Und das versuchen wir natürlich zu verhindern. Mit der Kreatinin-Messung haben wir den wichtigsten Bluttest, um abschätzen zu können, wie gut die Nieren funktionieren. Die Messungen des Kreatinin-Wertes und der Eiweissausscheidung im Urin geben Aufschluss über das Stadium der Nierenfunktion», so Stefan Farese. «Bei zwei Dritteln der Patienten, die in der Praxis Dialyse machen müssen, sind die Nieren wegen zu hohem Blutdruck und wegen der Zuckerkrankheit kaputt gegangen. Das sind Krankheiten, bei denen es viele Medikamente gibt, um sie wirksam zu behandeln und der Nierenschädigung vorzubeugen. Zwei Drittel, das ist doch ein

ziemlich grosser Anteil. Somit hat nur ein Drittel unserer Dialyse- oder Transplantations-Patienten irgendeine andere Nierenkrankheit, sei es etwas Genetisches, eine Infektion oder eine spezifische Entzündung», betonte Stefan Farese.

Dialyse oder Transplantation

Sollte die Niereninsuffizienz das Stadium 5 erreichen, seien Nierenersatzverfahren angezeigt. Das häufigste sei die Hämodialyse, bei der Patienten 2 bis 3 Mal pro Woche in die Praxis kommen, 2 bis 5 Stunden liegen und das Blut von einer Maschine gewaschen wird. Kostenpunkt laut Stefan Farese: 100 000 Franken pro Jahr. Eine zweite Möglichkeit sei die in der Schweiz noch wenig angewendete Bauchdialyse, die der Patient bei sich Zuhause durchführt. Über einen Katheter durch den Bauch, werde viermal am Tag während 15 Minuten Wasser reingelassen und das verbrauchte Wasser wieder hinausgelassen. Das Bauchfell dient als Entgiftungsmembran. Der Zeitaufwand pro Tag betrage gut 1,5 Stunden für die vier Wechsel. Kosten bei diesem Verfahren ungefähr 50 000 bis 60 000 Franken. «Das dritte Verfahren ist die Transplantation. Das ist natürlich das Beste. Das sollten wir immer versuchen anzustreben, wenn das vom Alter her oder von den Begleiterkrankungen, die der Patient hat, noch machbar ist. Altersgrenzen für die Transplantation gibt es keine absoluten, man schaut aber, wie alt der Patient biologisch ist. Aber so ab 70 wird es schwierig.» Mit einer neuen Niere erreiche die Nierenfunktion plötzlich wieder 60 - 70 %, bei der Dialyse höchstens 15 %. Die Kosten seien im ersten Jahr natürlich hoch, danach betragen sie noch 20 000 bis 25 000 Franken pro Jahr für Medikamentenkosten und Arztbesuche. «Das Hauptproblem ist halt noch immer der Organmangel. Nicht alle Nieren halten durch, nach zehn Jahren funktionieren aber noch rund 60% der transplantierten Nieren. Es gibt aber auch Patienten, deren transplantierte Nieren auch nach 50 Jahren noch funktionieren.»

Prävention

Was können wir selber machen, damit die Nieren gesund bleiben? Die Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen, salzreiche Kost und Bewegungsmangel vermeiden. Wenn man ein neues Medikament bekommt und eine eingeschränkte Nierenfunktion hat, ist es wichtig, dass man das dem Arzt sagt. Denn die Nierenfunktion kann häufig durch ein Medikament verschlechtert werden. Genügend Flüssigkeitszufuhr, regelmässige Blutdruckkontrolle, beim Hausarzt Kreatinin im Blut messen und auch die Eiweissausscheidung im Urin messen. Es ist wichtig, Möglichst früh mit der Nierenschutzbehandlung zu beginnen. Je früher, desto mehr können wir heute herausholen», schloss Stefan Farese.



Lukas Zimmerli rät, nur geprüfte und zugelassene Messgeräte zu verwenden. Bild: pexels

RICHTIGES MESSEN

Jeder Achte hat einen «Weisskittel-Bluthochdruck»

«Ab 40 sollte man ihn sicher jedes Jahr einmal messen, unter 40 zumindest alle drei bis fünf Jahre. Wenn er zu hoch ist, muss man ihn natürlich häufiger messen», betonte Lukas Zimmerli. Es gebe verschiedene Blutdruckmessformen. «Eine Blutdruckmessung in einer Praxis ist völlig anders als bei Ihnen zu Hause in einer gewohnten Umgebung.» Bei einer Sprechstunde sei man vielleicht nervös und habe ein wenig Angst. Jede und jeder Achte habe einen sogenannten «Weisskittel-Bluthochdruck», der die Werte steigen lässt. Dies werde einberechnet beim Praxis-Normwert von 140/90 mmHg (Millimeter Quecksilber). «Bei Ihnen daheim sollte der Blutdruck tiefer als 135/85 mmHg sein.» Blutdruckmessungen sei aber gar nicht so einfach. «Das Wichtigste: Für korrekte Messwerte sollte man ein geprüftes Oberarmgerät verwenden. Die Messung sollte in einem ruhigen Raum stattfinden. Mindestens eine halbe Stunde vor der Messung sollte man auf Rauchen, Kaffee oder Sport verzichten, dafür 3 bis 5 Minuten vorher auf einem Stuhl sitzen, den Rücken angelehnt und den Arm vor sich auf einem Tisch positionieren. Die Füsse dürfen sich nicht überkreuzen. Während der Messung sollte man nicht sprechen.» Lukas Zimmerli empfiehlt zwei Messungen mit einer Minute Pause dazwischen. Neben den Messwerten sollten die Uhrzeit und die Herzfrequenz notiert werden. «Ganz wichtig ist, dass über 65-Jährige im Stehen messen. Bei älteren Personen versackt das Blut in den Beinen. Wenn plötzlich zu wenig Blut im Hirn ankommt und der Druck zu tief ist, kann es sein, dass man umfällt.» Neben den Oberarmgeräten gebe es noch die 24-Stunden-Geräte, die Ärzte Patientinnen und Patienten mit nach Hause geben. Diese messen auch in der Nacht den Blutdruck. «Der nächtliche Blutdruck ist jener, der am meisten über mögliche Risiken aussagt.»

top