

Hypertonie- Sprechstunde



Bluthochdruck

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit. Schätzungsweise jeder vierte Erwachsene in der Schweiz hat einen zu hohen Blutdruck – das sind rund 2 Millionen Menschen. Oft kann man keine eindeutige Ursache finden. Den zu hohen Blutdruck spüren Betroffene meist nicht, er verursacht zu Beginn keine Beschwerden. Hält er jedoch über Monate oder gar Jahre an, schadet er Gefässen, Herz, Nieren und Augen. Hirnschlag, Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzschwäche können die Folge sein.

Spezialisierte Sprechstunde

Bei Verdacht auf Bluthochdruck klären wir in einer spezialisierten Sprechstunde detailliert mögliche Ursachen ab. Dabei untersuchen wir Sie gründlich inklusive Laboruntersuchung und einem Herz- und Gefässultraschall. Die Spezialisten für Nieren-, Herz- und Hormonerkrankungen stimmen die Untersuchungen und das Vorgehen ab. Wir beraten Sie umfassend und erstellen gemeinsam mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt ein individuelles Therapiekonzept.

Ein Besuch in dieser Sprechstunde ist sinnvoll, wenn:

- Ihr Blutdruck konstant über 140/90 mmHg liegt (auch bei Einnahme von Blutdruckmedikamenten).
- Sie an Unverträglichkeiten auf Medikamente leiden, die die Blutdrucktherapie schwierig machen.
- Sie bereits in jungen Jahren Bluthochdruck haben.
- viele Ihrer Familienangehörigen ebenfalls einen hohen Blutdruck haben.
- neben Bluthochdruck der Verdacht auf eine Nierenerkrankung, eine Störung der Nierendurchblutung oder eine Hormonstörung besteht.

Wie Sie Bluthochdruck vorbeugen oder senken können:

- Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil.
- Sorgen Sie für genügend Entspannung und regelmässige Bewegung in Ihrem Alltag.
- Ernähren Sie sich ausgewogen: viele Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, wenig tierische Fette.
- Reduzieren Sie Übergewicht. Versuchen Sie, ein normales Körpergewicht zu halten oder zu erreichen.
- Auch Salz kann Ihren Blutdruck erhöhen. Achten Sie beim Kochen auf die Salzmenge und verzichten Sie auf Fertigprodukte. Diese enthalten in der Regel einen zu hohen Salzanteil.
- Wenn Sie Alkohol konsumieren, tun Sie dies massvoll, da dieser den Blutdruck erhöhen kann.
- Rauchen Sie nicht. Es beeinträchtigt Ihre Gesundheit ganz allgemein, schädigt Ihre Blutgefässe und verstärkt die Gefahren von Bluthochdruck.

Kontakt und Anmeldung

Spital Lachen, Oberdorfstrasse 41, 8853 Lachen
Klinik für Innere Medizin, Abteilung Nephrologie, Hypertonie-Sprechstunde

Telefon +41 55 451 31 01
medizin.sek@spital-lachen.ch

Unsere Öffnungszeiten sind von Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr.



Spital Lachen AG
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen SZ
Tel. +41 55 451 31 11
www.spital-lachen.ch

