

Watte im Kopf

Unterschreitet der Blutdruck Werte von 105/60 mmHg, spricht man von einer **Hypotonie**. Häufig tritt sie bei Jugendlichen, bei dünneren Senioren sowie bei jungen, schlanken Frauen auf.



© Konstantin Yolshin / Fotolia.com

PTA und Apotheker werden im Apothekenalltag häufig mit Kreislaufregulationsstörungen konfrontiert. Die Kunden klagen dann über Schwindel, Schwarzwerden vor Augen sowie über pulsierende Kopfschmerzen – typische An-

zeichen für einen niedrigen Blutdruck. Auch Beschwerden wie Müdigkeit, Antriebsschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, blasser Haut und kalte Gliedmaßen gehen oft mit einer Hypotonie einher. Die Symptome treten vorwiegend am Vormittag oder nach dem Essen

auf und machen Betroffenen besonders an schwül-warmen oder heißen Tagen zu schaffen. Dennoch gilt niedriger Blutdruck nicht als Krankheit und ist – solange die Anzeichen nicht gravierend sind – unbedenklich für die Gesundheit. Heftige Beschwerden beeinträchtigen jedoch das Wohlbefinden und die Lebensqualität enorm und können unter Umständen gefährliche Folgen haben, wie beispielsweise Stürze nach Schwindelattacken. Daher darf Hypotonie vor allem bei älteren Menschen nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Man unterscheidet die primäre Hypotonie, bei der vermutlich der Sollwert in den Kreislaufregulationszentren verstellt ist, von der sekundären Hypotonie, die wiederum durch Erkrankungen (wie z. B. Schilddrüsenunterfunktionen, Morbus Parkinson, Herzinsuffizienz, diabetische Nephropathie), durch Medikamente oder Kochsalz- und Flüssigkeitsmangel hervorgerufen werden kann. Ein Sonderfall ist die orthostatische Hypotonie, welche sich beim Übergang vom Liegen zum Stehen in Form von Schwindel, Sehstörungen oder einer kurzen Ohnmacht bemerkbar macht.

Was hilft? Menschen mit niedrigem Blutdruck sollten auf eine ausgewogene Ernährung

mit einer ausreichenden Salz- und Mineralstoffzufuhr achten. Außerdem ist es wichtig, dass sie genügend trinken, am besten zweieinhalb bis drei Liter täglich. Kräuter- und Früchte-tees, Säfte sowie natriumreiches Mineralwasser sind gut geeignet, schwarzer Tee und Kaffee wirken nur über einen kurzen Zeitraum aktivierend. Rasches Aufstehen am Morgen oder nach einer längeren Ruhepause ist möglichst zu vermeiden, da dies Schwindelanfälle hervorrufen kann. Raten Sie Ihren Kunden zu körperlicher Aktivität sowie zu physikalischen Maßnahmen wie Wechselduschen. Hilfreich sind auch kreislaufwirksame Übungen, bei denen Betroffene bereits im Liegen beispielsweise die Füße strecken und zu sich heranziehen. Auf diese Weise können Ihre Kunden den venösen Rückstrom aktivieren.

Medikamentöse Unterstützung Gegen niedrigen Blutdruck kann das Sympathomimetikum Etilefrin eingesetzt werden. Es besitzt ähnliche Eigenschaften wie das Stresshormon Adrenalin und bewirkt eine Gefäßverengung sowie eine Steigerung der Herzleistung. Auch Phytopharmaka mit Weißdorn und Kampfer verbessern das Befinden bei Kreislaufstörungen und Hypotonie. Weißdorn optimiert die Leitungsfähigkeit des Herzens und fördert die Durchblutung. Kampfer bringt den Blutdruck in Schwung und belebt das Gehirn. Bei einer sekundären Hypotonie stehen die Behandlung der Grunderkrankung sowie das Anpassen der Medikation im Vordergrund. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)

Innovative Produkteinführung mit starker Marketingunterstützung!

always discreet PROFESSIONAL bei Blasenschwäche

NEUTRALISIERT GERÜCHE BIS ZU 12 STUNDEN¹

Die neue Always Discreet Professional mit OdourLock™-Technologie überdeckt Gerüche nicht einfach: Sie nimmt sie auf und wandelt sie in geruchsneutrale Moleküle um.

¹Ausgenommen Pants Super.

LEAKGUARDS™ – SCHUTZKONTUREN

Always Discreet Professional sind auf voller Länge mit besonderen Schutzkonturen ausgestattet.² Dadurch wird ein Auslaufen an den Stellen verhindert, wo es am häufigsten passiert.

²Ausgenommen Binden Small Plus.

OdourLock™



LeakGuards™



ULTRA DÜNN

Always Discreet Professional besitzt nicht den herkömmlichen dicken Saugkern, sondern ist mit einer ultra-dünnen Technologie ausgestattet. Ihr saugfähiger Kern kann das Zwanzigfache seines Gewichts aufnehmen. Dabei bleiben die Binden dünn, sogar im nassen Zustand.

Für weitere Infos & Bestellungen
wenden Sie sich bitte an Ihren WICK Pharma
Außendienst-Mitarbeiter oder rufen Sie uns an unter
06196 – 89 53 90

NEU



always discreet
PROFESSIONAL

Vereint Wissen und Technologie
von Always und Pampers.