

SCHLAGANFALL & HERZINFRAKT

SO SENKEN SIE IHR RISIKO

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weiterhin die häufigste Todesursache. Beugen Sie rechtzeitig Schlaganfall und Herzinfarkt vor.

Stündlich erleiden in der Schweiz sechs Menschen einen Herzinfarkt, Hirnschlag oder Herz-Kreislauf-Stillstand. Das sind mehr als 50'000 Ereignisse pro Jahr, die akute Lebensgefahr bedeuten. Zur Risikogruppe gehören Raucher und Übergewichtige sowie Menschen, die aus Familien mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen stammen. Weitere Risikofaktoren sind Bluthochdruck, ungesunde Ernährung,

Bewegungsmangel, Zuckerkrankheit, Stress, sowie Arteriosklerose und Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern. Ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall wirft das Leben völlig aus der Bahn. Gerade bei Schlaganfallpatienten bleiben oft Lähmungen, Einschränkungen in der Sprache oder der Gedächtnisleistung zurück. Doch auch Patienten, die einen Herzinfarkt überstanden haben, sind unter Umständen nicht mehr so leistungsfähig wie vorher.

BESTER SCHUTZ FÜR DAS HERZ SIND GESUNDE GEFÄSSE

Das Herz pumpt unermüdlich sauerstoffreiches Blut in alle Zellen unseres

Körpers. Um diese Leistung zu erbringen, muss es selbst mit Blut und dadurch mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Dies ist die Leistung der Herzkranzgefässe. Doch die verhärten, verkalken und verengen sich im Laufe des Lebens. Es kommt zur Arteriosklerose, der sogenannten Gefässverkalkung. Herzinfarkt, Schlaganfälle, Nierenversagen und die Schaufensterkrankheit werden durch diese Gefässverkalkung ausgelöst.

WIE GROSS IST DER EINFLUSS MEINES LEBENSWANDELS AUF MEIN RISIKO?

Die europäische Gesellschaft für Kardiologie macht deutlich, wie gross der Einfluss des eigenen Verhaltens auf unser



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.
Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37

www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

Risiko ist, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie zum Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken: Die Sterblichkeit durch koronare Herzkrankheiten könnte bereits durch eine moderate Verringerung der Risikofaktoren halbiert werden. Beispielsweise würde alleine eine gesunde Ernährung die Zahl der Herz-Kreislauf-bedingten Todesfälle halbiert werden. Auch wer mit dem Rauchen aufhört halbiert sein Risiko.

IHR 10 PUNKTE PROGRAMM ZUR RISIKOSENKUNG:

1. Bluthochdruck vermeiden Tückisch am Bluthochdruck: Er verursacht zunächst keine Beschwerden. Betroffene bemerken ihn daher oft erst spät. Deshalb ist es wichtig, regelmässig den Blutdruck zu messen und erhöhte Werte behandeln zu lassen.

2. Mit dem Rauchen aufhören Nikotin verengt die Blutgefässe und erhöht den Blutdruck. Raucher haben ein doppelt so hohes Schlaganfall-Risiko wie Nichtraucher. Allerdings gibt es gute Nachrichten: Wer mit dem Rauchen aufhört, verringert sein Schlaganfall und Herzinfarktrisiko wieder.

3. Bei Übergewicht: Abnehmen Auch Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor. Übergewicht kann näherungsweise mit dem Body-Mass-Index, (BMI) festgestellt werden. Bei Werten über 25 beginnt Übergewicht, ab 30 Adipositas.

Besser als kurzfristige Diäten ist eine langfristige Ernährungsumstellung in Kombination mit mehr Bewegung.

4. Cholesterinspiegel im Blick haben Bei erhöhten Cholesterinwerten steigt die Gefahr von Ablagerungen in den Blutgefässen. Als schädlich gelten vor allem erhöhte LDL-Cholesterin-Werte. Welchen Wert sie anstreben müssen, sollten Patienten individuell mit ihrem Arzt klären.

5. Gesund ernähren Gut für die Gefässe ist eine Ernährungsweise, die gemeinhin als „Mittelmeerkost“ bekannt ist. Das heisst: Viel Obst und Gemüse, Nüsse, Olivenöl anstatt Butter zum Braten, weniger Wurst und Fleisch auf dem Teller, dafür öfter Fisch.

6. Alkohol nur in Maßen trinken Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko, einmal einen Schlaganfall zu erleiden. Völlig verzichten müssen Sie aber nicht.

7. Ausreichend bewegen Bewegung ist mitunter das Beste, was Sie für Ihren Körper tun können. Ideal ist eine Ausdauerbelastung, bei der man leicht ins Schwitzen gerät; etwa Walken, Schwimmen oder schnelles Spaziergehen.

8. Herzrhythmusstörungen: Auf das Herz hören Schlägt das Herz nicht im Takt lassen Sie sich von einem Arzt untersuchen.

9. Diabetes gut einstellen Menschen mit der Zuckerkrankheit erleiden mehr als doppelt so häufig einen Schlaganfall als der Rest der Bevölkerung. Der Grund ist unter anderem, dass erhöhte Zuckerspiegel die Gefässe schädigen und die Ablagerung von Plaques begünstigen.

10. Unnötigen Stress vermeiden Gelegentlicher Stress ist nichts Schlimmes, kann sogar motivieren. Dauerstress dagegen kann den Blutdruck erhöhen. Ein Patentrezept gegen chronische Belastungen gibt es nicht. Finden Sie heraus, was Ihrer Psyche am besten hilft: Sport, ein interessantes Hobby oder vielleicht Entspannungsübungen.

WIE SCHAFFE ICH ES, MEINEN LEBENSSTIL ZU VERÄNDERN?

Besser als der Versuch, auf einen Schlag alles zu ändern, sind kleine Schritte, die Dauer haben. Also: Statt einer drastischen Diät ein konsequentes „etwas weniger essen“, statt sofortigem Rauchverbot weniger rauchen, und nach und nach mehr Bewegung in den Alltag integrieren, statt an einem ambitionierten Fitnessplan zu scheitern. Nur Mut: Wenn bei einem Risikofaktor (z. B. Übergewicht) keine perfekte Lebensumstellung gelingt, kann eine verstärkte Anstrengung bei anderen Faktoren das Risiko dennoch verringern, denn auf das Gesamtrisiko kommt es an.