

KONTROLLE DER RISIKOFAKTOREN FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN



Etwa eine halbe Millionen Menschen in Österreich leiden heute an einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems – mit teilweise gravierenden Folgen. So starben im Jahr 2020, wie auch in den Jahren zuvor, etwa 32.000 PatientInnen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, und damit mehr als fünfmal so viele wie an oder mit einer COVID-19-Infektion. Dabei lassen sich kardiovaskuläre Erkrankung durch Kontrolle der zugrundeliegenden Risikofaktoren oftmals verhindern.

RAUCHEN

Der Nikotinkonsum ist heute eine der schädlichsten schlechten Angewohnheiten des Menschen. Rauch zerstört nicht nur das Lungengewebe und lässt die Haut faltig und alt aussehen. Tabak-Verbrennungsprodukte verursachen auch Krebserkrankungen und schädigen insbesondere die Blutgefäße. Herzinfarkt und Schlaganfälle sind die direkte Folge. Bei einem Preis von 5,50 Euro pro Zigarettenschachtel summieren sich daneben die Kosten fürs Rauchen pro Jahr auf ziemlich exakt 2000 Euro. Sollten Sie sich für dieses Geld nicht lieber einen wunderschönen Urlaub gönnen?

BLUTHOCHDRUCK

Erhöhte Blutdruckwerte verursachen in der Anfangsphase keine Beschwerden – und bleiben deshalb häufig unerkannt. Langfristig führt der Bluthochdruck jedoch zu einer Schädigung der Gefäßwände. Immerhin „klopft“ der Blutdruck im Laufe eines durchschnittlichen Lebens drei Milliarden Mal an unsere Gefäße. Durch einfache Selbstmessungen können dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte leicht erkannt werden. Der normale Blutdruck unter 65 Jahren liegt unter 130/80mmHg, im Alter ab 65 Jahren unter 140/80mmHg.

CHOLESTERINERHÖHUNG

Das Risiko erhöhter Cholesterinwerte war in der Vergangenheit ein viel diskutiertes Thema. Heute ist die wissenschaftliche Datenlage deutlich weiter. So ist das „schlechte“ LDL-Cholesterin heute nachweislich ein ursächlicher Faktor für die vorzeitige Alterung von Blutgefäßen und sollte gut kontrolliert werden. Die heute günstig zur Verfügung stehenden Cholesterinsenker sind dabei mittlerweile exzellent verträglich und hoch wirksam - fragen Sie Ihren Arzt.

ZUCKERKRANKHEIT

Erhöhte Blutzuckerwerte stellen einen weiteren gravierenden Risikofaktor für unsere Blutgefäße dar. Durch die aktuellen Therapiemöglichkeiten kann heute in vielen Fällen glücklicherweise Insulin-frei therapiert werden und so neben einer guten Zuckerkontrolle medikamentös auch ein exzellenter Schutz des Herz-Kreislauf-Systems erreicht werden. Insulin selbst führt insbesondere beim Typ-2-Diabetiker zu einer weiteren Gewichtszunahme und sollte deshalb, wenn medizinisch möglich, zurückhaltend eingesetzt werden.

ÜBERGEWICHT UND BEWEGUNGSMANGEL

Dabei lassen sich Bluthochdruck, Diabetes mellitus und die Hypercholesterinämie in einer Vielzahl der Fälle durch Gewichtskontrolle und ausreichende Bewegung unter Kontrolle bringen. Die WHO empfiehlt eine regelmäßige sportliche Betätigung von wöchentlich mindestens 2,5 Stunden. Dabei ist es egal, ob diese z.B. am Wochenende am Stück oder täglich in kleinen Portionen absolviert wird. Regelmäßige sportliche Betätigung schützt dabei nicht nur über direkte Effekte unser Herz-Kreislauf-System, sondern reduziert durch erhöhte „Kalorien-Verbrennung“ auch das Übergewicht.

RESÜMEE

Viele der kardiovaskulären Risikofaktoren in unserer Gesellschaft lassen sich durch Änderungen im Lebensstil kontrollieren. Nikotinkarenz, eine gesunde Ernährung und regelmäßige sportliche Betätigung tragen maßgeblich zu einem langfristigen Gefäßschutz bei. Daneben sind die heute in der Herz-Kreislauf-Medizin verfügbaren Medikamente hochwirksam und im Regelfall exzellent verträglich.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ihr

Christoph Brenner

Priv.-Doz. Dr. med. Christoph Brenner
Kardiologe, Innsbruck
(Literatur beim Verfasser)

