

SN, 13.03.2012

Frühe Weichenstellung für Infarkt und Schlaganfall

Das Lebenszeitrisiko, eines Herztods oder an einem Schlaganfall zu sterben, lässt sich schon im mittleren Lebensalter anhand bestimmter Risikofaktoren ermitteln.

In einer Anfang dieses Jahres veröffentlichten Untersuchung, die die Daten von über 250.000 US-Amerikanern umfasste, berechneten die Wissenschaftler das Risiko, in der verbleibenden Lebenszeit einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden bzw. daran zu versterben. Anders als die üblicherweise verwendeten Risiko-Scores bezieht sich das berechnete Risiko nicht nur auf einen Zeitraum von zehn Jahren und berücksichtigt überdies auch das Lebenszeitrisiko, an anderen Erkrankungen, wie zum Beispiel bösartigen Tumoren, zu versterben.

Bei den Studienteilnehmern wurde jeweils im Alter von 45, 55, 65 und 75 Jahren der Risikostatus erfasst. Ermittelt wurde, ob die betreffende Person Raucher oder Diabetiker war oder erhöhte Blutdruck- oder Cholesterinwerte hatte.

Lagen beispielsweise bei 45 Jahre alten Männern keine der genannten Risikofak-



SN-Praxis
Medizin
DIRK STEIN

toren vor, war ihr Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken oder zu sterben mit 1,4 % sehr gering. Bei Männern gleichen Alters mit zwei oder mehr Risikofaktoren hingegen stieg dieses Risiko auf 49,5 % dramatisch an. Unterschiede in den Risikoprofilen, die im mittleren Lebensalter bestehen, bedingen also erhebliche Unterschiede im Lebenszeitrisiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle bzw. den kardiovaskulär bedingten Tod.

Mithin dürfte es lebensverlängernd wirken, schon früh durch gesunde Lebensweise den genannten Risikofaktoren vorzubeugen. Zumindest aber sollte jeder

Erwachsene im mittleren Lebensalter seine Risikokonstellation bestimmen lassen, um diese gegebenenfalls günstig beeinflussen zu können. Hierbei sind insbesondere nicht medikamentöse Maßnahmen von Nutzen. Regelmäßige körperliche Betätigung beispielsweise macht sich schon in recht geringem Ausmaß bezahlt. Und wenn, wie bei älteren Patienten häufig der Fall, Gelenkbeschwerden dies erschweren, so eignet sich Schwimmen sehr gut, den Blutdruck zu senken und einer Arterienverkalkung entgegenzuwirken.

Auch die Ernährung hat einen Einfluss. An gesättigten Fettsäuren reiche Nahrungsmittel sollte gemieden werden; hingegen gibt es mittlerweile einige Hinweise, dass der Konsum von Kakao, z. B. in dunkler Schokolade, die Herzinfarkt- und Schlaganfallhäufigkeit senken kann.

Dr. Dirk Stein ist niedergelassener Kardiologe in Salzburg.