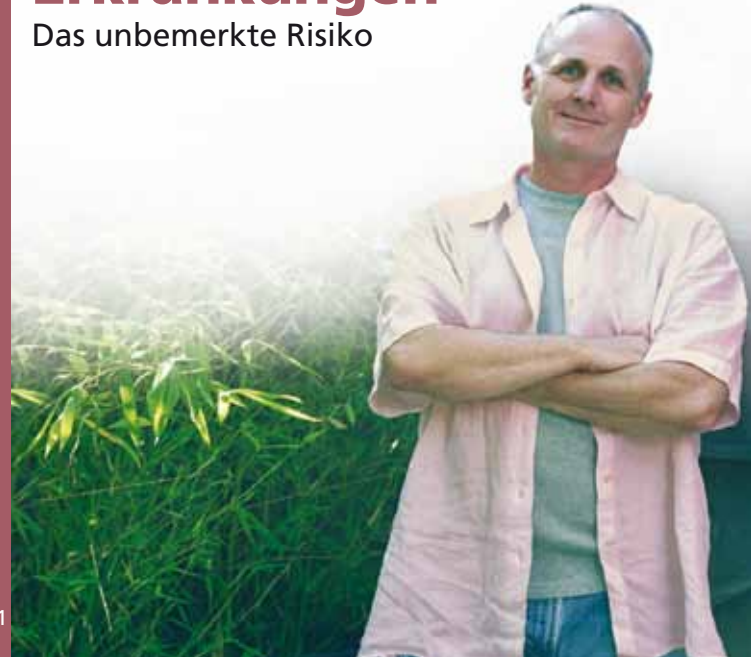


Herz-Kreislauf- Erkrankungen

Das unbemerkte Risiko



www.gesund-bleiben.de

3.01 3.01

Patientenratgeber
Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

GESUND
bleiben

GESUND
bleiben

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Das unbemerkte Risiko

In Europa stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache in der Bevölkerung an erster Stelle. Rund eine halbe Million Menschen erkranken in Deutschland, 180.000 sterben meist an den Folgen eines Herzinfarktes. Dabei wäre er in vielen Fällen möglicherweise vermeidbar gewesen. Vorangehende Gefäßveränderungen in Form von Gefäßverkalkung, der so genannten Arteriosklerose, sind oft jahrelang unbemerkte Begleiter – meist sogar ohne Beschwerden zu verursachen. Die Beschwerdefreiheit hält nur so lange an, bis die inzwischen geschädigten Organe und das Gewebe ihre Leistung nicht mehr aufrechterhalten können. Dann kommen Herzinfarkt oder Schlaganfall plötzlich – scheinbar ohne Vorwarnung. Die Untersuchung einiger Blutwerte kann frühzeitig Aufschluss über eine drohende Gefahr geben.

Herz, Gefäße und Kreislauf sind ein fein aufeinander abgestimmtes System, das die Versorgung der Organe und der Körpergewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen reguliert. Unser Herzmuskel pumpt das in der Lunge mit Sauerstoff angereicherte Blut in den Körper. Über das Venensystem wird das sauerstoffarme Blut wieder zu Herz und Lunge zurücktransportiert. Durch äußere und innere Einflüsse kann dieses System gestört werden.

Achten Sie auf Ihre Gefäße

Arteriosklerose, auch als Gefäßverkalkung bekannt,

ist eine chronische, oft über längere Zeit verlaufende Erkrankung. Sie wird durch überschüssiges Cholesterin und Kalzium hervorgerufen. Durch Risikofaktoren wie falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, erhöhte Blutfettwerte und erhöhtes Homocystein wird diese Entwicklung begünstigt. Die Gefäße sind dann nicht mehr flexibel, sondern verhärtet sich. Der Blutdruck in den Gefäßen steigt an. Im schlimmsten Fall kann ein kompletter Verschluss einer Arterie zu einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt führen.

Labordiagnostik gibt Aufschluss

Hauptproblem ist, dass die Erkrankung lange Zeit schleichend und unbemerkt verläuft. Woher wissen Sie also, ob Sie zum betroffenen Personenkreis gehören? Hier hilft die Labordiagnostik weiter. Einmal erkannt, kann durch die Umstellung des Lebensstils die weitere Verkalkung der Blutgefäße vermindert oder sogar gestoppt werden.

Vielfältige Risikofaktoren

- Rauchen
- Stress
- familiäre Disposition
- mangelnde Bewegung
- ungesunde Ernährung
- Übergewicht
- hohe Blutfettwerte
- erhöhte Homocysteinwerte
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (Zuckererkrankung)



Mit Hilfe labormedizinischer Untersuchungen kann ein erhöhtes Risiko ermittelt werden – lange bevor die Katastrophe tatsächlich eintritt.

Die unbemerkte Gefahr

Ein Herzinfarkt entsteht durch den Verschluss eines Herzkranzgefäßes. Die Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr wird unterbrochen, ein Teil des Herzmuskels stirbt ab. Ursache ist eine durch Arterienverkalkung bedingte Verengung der Herzkranzgefäße. Jeder dritte Herzinfarkt kommt ohne Vorankündigung – das persönliche Gefühl, gesund zu sein, kann trügen. Ähnliche Effekte führen auch im Gehirn zu Durchblutungsstörungen - im Ernstfall zu einem Schlaganfall. Halbseitige Lähmungen mit Sprachstörungen und motorische Defizite sind die schwerwiegenden Folgen.

Gesichertes Wissen kann schützen

Blutwerte geben Aufschluss über die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Cholesterin, bestehend aus HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin sowie Triglyzeriden, ist das klassische Blutfett und wird bei hoher Konzentration im Blut als Hauptfaktor für die Gefäßverkalkung verantwortlich gemacht. Häufig können Ernährungsumstellungen helfen, hohe Cholesterinwerte zu verringern und diesen wichtigen Risikofaktor zu neutralisieren.

Lipoprotein (a) ist ein weiterer Risikofaktor für die Arterienverkalkung. Es ist vererbbar und deshalb nur eingeschränkt durch Lebensstilmaßnahmen (z.B. Ernährungsumstellung) zu beeinflussen. Lipoprotein (a) setzt sich an Gefäßwänden ab und wirkt gegen die Auflösung der dort abgelagerten Blutgerinnsel.

CRP (C reaktives Protein) ist ein wichtiger Entzündungsmarker. Nach neuesten wissenschaftlichen Studien wird die Schädigung der Gefäßwände zunehmend als entzündliche Reaktion verstanden. Mit einem besonders sensitiven Test kann CRP schon bei geringfügigen Entzündungen im Körper gemessen werden.

Homocystein schädigt bei einem erhöhten Blutspiegel die Gefäßwände und fördert eine erhöhte Thrombose-neigung. Bisher wurde angenommen, dass erhöhtes Homocystein vor allem vor Herzinfarkten und Schlaganfällen bei älteren Menschen warnt. Inzwischen weiß man durch Studienergebnisse, dass auch vergleichsweise junge Menschen mit erhöhtem Homocystein gefährdet sind.

Sorgen Sie rechtzeitig vor

Es ist wichtig, dass Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren kennen und minimieren. Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender sportlicher Betätigung beeinflusst Ihre Gesundheit oft schon positiv. Durch eine zusätzliche dosierte Einnahme von B-Vitaminen kann ein erhöhter Homocystein-Spiegel nachweislich gesenkt werden. Das setzt allerdings die Kenntnis Ihrer Blutwerte und die Einbeziehung möglicher weiterer Risikofaktoren voraus. Glücklicherweise haben Sie die Möglichkeit der individuellen Vorsorge. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind im Bereich Herz und Kreislauf für die Vermeidung von Folgeerkrankungen unerlässlich.

Laborprofil für frühzeitige Diagnostik

Profil Herz-Kreislauf-Erkrankungen - Arteriosklerose

- Cholesterin
Verkalkung der Gefäßwände
- Triglyzeride
Verkalkung der Gefäßwände
- HDL-Cholesterin
Arterioskleroseschutz
- LDL-Cholesterin
unterstützt die Arteriosklerosebildung
- Lipoprotein (a)
vererbbarer Risikofaktor
- CRP sensitiv
Marker für Entzündungen in den Gefäßen
- Homocystein
Marker für Schädigung der Gefäßwände

Hinweis: Die aufgeführten Leistungen werden von den privaten Krankenversicherungen übernommen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er berät Sie gerne.