



© PantherMedia/Onyrio_Z

Prävention

Herz-Spezialisten warnen auch heuer im Herbst wieder vor den Gefahren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kardiologen wollen Patienten einbinden

Monatsschwerpunkt Herzgesundheit – Teil 1 Zum Welt-Herztag am Mittwoch wurden neue Ideen präsentiert.

••• Von Katrin Pfanner

WIEN. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigsten Todesursachen. Ein Großteil der Erkrankungen könnte durch ausreichende Reduktion der Risikofaktoren verhindert werden. Am Mittwoch fand der diesjährige Welt-Herztag statt, und bereits am Montag stellten Experten der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) bei einer Online-Pressekonferenz neue Konzepte vor.

Sie sind das Ergebnis von Diskussionen der internationalen Kardiologen-Gemeinschaft beim kürzlich abgehaltenen Jahreskongress, bei dem die neuesten wissenschaftlichen Entwicklungen präsentiert worden sind. Dazu gehörten auch neue Präventionsleitlinien für kardiovaskuläre Erkrankungen. In den Leitlinien wird auf „shared decision making“ gesetzt, also auf gemeinschaftliches Handeln

von Patienten mit ihren Ärzten. „Herzkrankungen sind der ‚Killer Nr. 1‘ in unserer Gesellschaft; jeder dritte Todesfall ist darauf zurückzuführen“, sagte Christian Hengstenberg, Leiter der Klinischen Abteilung für Kardiologie von MedUni Wien/AKH. Geschlecht, Alter und genetische Disposition könne man nicht beeinflussen, ganz anders sei das mit dem Rauchen, Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten und Diabetes.

Patienten nachlässig

Der oberösterreichische Kardiologe Peter Siostrzonek (Ordensklinikum Linz) führte bedenkliche Daten zur Beherrschung der beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich an: „In einer Studie, an der wir teilgenommen haben, zeigte sich, dass 43 Prozent der Teilnehmer ihre erhöhten Blutdruckwerte gar nicht gekannt haben.“ Ein erheblicher

Teil der Patienten nehme die verschriebenen Medikamente nicht ausreichend ein und erreiche nicht die empfohlenen Blutdruck-Zielwerte. „Mehr als 50 Prozent der Österreicher haben aber einen erhöhten Blutdruck“, warnte der Herzspezialist. Würde man erhöhte Blutdruckwerte um 10 mmHg senken, könnte man das Herz-Kreislauf-Risiko

um ein Drittel reduzieren, bei einer Senkung um 20 mmHg würde die Gefährdung um 50% abnehmen.

Cholesterin und Rauchen

Beim „bösen“ LDL-Cholesterin gebe es mittlerweile keine Grenze nach unten mehr, sagen die Experten. Möglichst wenig LDL-Anteil bei den Blutfettwerten sei deshalb anzustreben, betonte der Experte. Bei frühzeitiger ausreichender LDL-Cholesterin-Senkung ließen sich etwa zwei Drittel des Herzinfarktrisikos verhüten. Dass allfälliges Rauchen am besten sofort einzustellen ist, wäre eine klare Sache. Für die Behandlung des mit einer erhöhten Herz-Kreislauf-Gefahr einhergehenden Diabetes mellitus gebe es mittlerweile sehr gute Behandlungsmöglichkeiten.



© APA/Andreas Westphal

Möglichst wenig Fett und ein Rauchstopp sind für das Herz das Beste.