



Wie man Schlaganfällen wirksam vorbeugt

Wie man Schlaganfällen wirksam vorbeugt

In der westlichen Welt ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache, und die Zahl der Betroffenen steigt und steigt. Bei den 20- bis 64-Jährigen gab es 2014 ein Viertel mehr Schlaganfälle als noch 20 Jahre zuvor. Es wird vermutet, dass im Jahr 2030 doppelt so viele Menschen wie heute an den Folgen eines Hirnschlags leiden werden. Vorsorge ist also dringend geboten, zumal das Risiko prinzipiell in jedem Lebensalter gegeben ist, selbst bei unter 20-Jährigen.

"Das Schlaganfallrisiko ist auch erblich bedingt und steigt mit dem Alter, dagegen lässt sich nichts tun. Dennoch gibt es Ansatzpunkte, mit denen jeder sein persönliches Risiko deutlich reduzieren kann", erläutert der Berliner Kardiologe Dr. Patrick Darb-Esfahani, der seine Praxis in Wilmersdorf hat. Der wichtigste dieser Ansatzpunkte ist der Blutdruck. Laut Schätzungen der Deutschen Hochdruckliga hat rund jeder dritte Bundesbürger Bluthochdruck - und dieser ist der Schlaganfall-Haupttrisikofaktor. Das Problem: Lange Zeit bemerkt man davon nichts, es zeigen sich keine Symptome. "Der Blutdruck sollte regelmäßig kontrolliert werden, um gegebenenfalls frühzeitig gegensteuern zu können", rät Dr. Darb-Esfahani daher. Gegenmaßnahmen sind etwa mehr Bewegung, eine Ernährungsumstellung oder eine medikamentöse Behandlung.

Nikotin und Alkohol sind Risikotreiber

Wer raucht, erhöht nicht nur sein Lungenkrebsrisiko, sondern - unter anderem - auch das für einen Hirnschlag. Denn das Nikotin führt zu Arteriosklerose (Verkalkungen der Gefäße) und veränderter Blutgerinnung. Alkohol wiederum wirkt sich blutdrucksteigernd aus und kann bei übermäßigem Konsum Hirnblutungen hervorrufen. Einfluss auf die Gefäße und damit auf das Schlaganfallrisiko haben überdies auch die Cholesterin- und Blutzuckerwerte, die regelmäßig gecheckt werden sollten.

Wer unter Stress leidet, gehört ebenfalls zur Risikogruppe. Hier ist eine Lebensstiländerung genauso angezeigt wie bei Übergewicht. Eine ausgewogene, salzarme Ernährung mit viel Obst und Gemüse reduziert das Risiko. Und natürlich: Bewegung. "Wer regelmäßig Sport treibt, erspart sich vielerlei Beschwerden und Erkrankungen, auch das Risiko für einen Hirnschlag sinkt deutlich. Und nebenbei ist Sport auch gut für die psychische Gesundheit", so Dr. Darb-Esfahani.

Ein weiterer Risikofaktor sind Herzrhythmusstörungen. Ein sogenanntes Vorhofflimmern erhöht das Risiko um das Fünffache. Insbesondere im Alter leiden viele Menschen darunter, bei den über 60-Jährigen sind es etwa fünf Prozent. Blutverdünnende Medikamente können hier Abhilfe schaffen, doch zuvor muss das Flimmern zunächst diagnostiziert worden sein. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind auch aus diesem Grund potenziell lebensverlängernd.

Pressekontakt

Patrick Darb-Esfahani

Herr Dr. med. Patrick Darb-Esfahani
Rüdesheimer Straße 8
14197 Berlin

herzmediziner.de
praxis@herzmediziner.de

Firmenkontakt

Patrick Darb-Esfahani

Herr Dr. med. Patrick Darb-Esfahani
Rüdesheimer Straße 8
14197 Berlin

herzmediziner.de
praxis@herzmediziner.de

Als Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin ist Dr. Darb-Esfahani auf das menschliche Herz spezialisiert. Wie alle Mitglieder des Praxisteam legt er bei seiner Arbeit nicht nur Wert auf nachhaltigen Behandlungserfolg, sondern auch auf eine umfassende Beratung, also auf das Gespräch mit Ihnen. Denn eine gute herzmedizinische Versorgung nimmt immer den ganzen Menschen in den Blick.

Dementsprechend paart sich in unserer täglichen Arbeit medizinisches Know-how mit einer großen Portion Einfühlungsvermögen - wir möchten Sie in Ihrer individuellen Lebenssituation kennenlernen und ganzheitlich verstehen. Das führt nicht nur zu einem besseren Arzt-Patienten-Verhältnis, sondern kann auch wertvolle Hinweise für die Diagnostik liefern.

Schwerpunkte:

Gesundheitsvorsorge
Bluthochdruck
Brustschmerz/Herzinfarkt
Herzinsuffizienz
Herzklappenerkrankungen
Herzrhythmusstörungen
Schlaganfall
Sexualität und Herzerkrankungen