



Zahl der Schlaganfälle nimmt zu - so beugen Sie vor

Zahl der Schlaganfälle nimmt zu - so beugen Sie vor

Gesundheitsexperten gehen davon aus, dass sich die Zahl der Menschen, die an den Folgen eines Schlaganfalls leiden, bis 2030 verdoppeln wird. Damit würde sich eine ungute Entwicklung fortsetzen: Die Kurve der Schlaganfälle zeigt seit Jahrzehnten nach oben. Heute geht jeder dritte Todesfall in den Industriestaaten auf einen Hirnschlag zurück.

Zwar wird das persönliche Risiko auch durch die Gene und das Lebensalter bestimmt; dennoch können der Lebenswandel und - daraus resultierende - Vorerkrankungen eine begünstigende Rolle spielen. "Insbesondere der Blutdruck sollte im Auge behalten werden, denn Hypertonie, also Bluthochdruck, ist der wichtigste Risikofaktor für Schlaganfälle", sagt Dr. Rainer Ruf, Kardiologe vom Ambulanten Centrum Berlin in Berlin-Friedrichshain. "Problematisch daran ist, dass mit erhöhtem Blutdruck lange Zeit keine Symptome einhergehen. Daher wissen viele der betroffenen Patienten - immerhin circa jeder dritte Erwachsene in Deutschland - gar nichts von ihrem Leiden und dem damit einhergehenden höheren Schlaganfallrisiko. Das Mittel der Wahl sollten daher regelmäßige Kontrollen sein, damit frühzeitig therapeutische bzw. präventive Maßnahmen eingeleitet werden können."

Die üblichen Verdächtigen im Blick behalten

Es ist, grob gesprochen, ein gesunder Lebenswandel, auf den es für die Hirnschlag-Vorbeugung ankommt. Was dazugehört, ist weithin bekannt: eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Salz; regelmäßige körperliche Bewegung, nicht zuletzt zur Vermeidung von Übergewicht; auch der Verzicht auf Alkohol wirkt sich blutdrucksenkend und damit schlaganfallvorbeugend aus. Das Gleiche gilt für Stress, der das Herz-Kreislauf-System belasten kann. Von zentraler Bedeutung ist es überdies, dem Rauchen abzuschwören, denn Nikotin lässt die Gefäße verkalken (Arteriosklerose) und beeinflusst die Blutgerinnung.

"Neben einem gesunden Lebensstil und der Kontrolle des Blutdrucks sind auch Checks der Cholesterin- und Blutzuckerwerte sinnvoll, denn auch diese gelten als Hirnschlag-Risikofaktoren", führt Dr. Ruf aus. Der günstige Nebeneffekt einer umfassenden Risikoversorge: Das Wohlbefinden und die allgemeine Lebensqualität steigen, denn man fühlt sich vitaler, leistungsfähiger und ausgeglichener.

Pressekontakt

Ambulantes Centrum Berlin

Herr Dr. Rainer Ruf
Sonntagstr. 17
10245 Berlin

ambulantes-centrum-berlin.de
info@a-c.berlin

Firmenkontakt

Ambulantes Centrum Berlin

Herr Dr. Rainer Ruf
Sonntagstr. 17
10245 Berlin

ambulantes-centrum-berlin.de
info@a-c.berlin

Hausärzte und Herzspezialisten in Gemeinschaftspraxis

Die Gemeinschaftspraxis Ambulantes Centrum Berlin in der Sonntagstrasse 17, in Berlin-Friedrichshain bietet neben der hausärztlichen Versorgung, eine umfassende Abklärung des Herzkreislauf Systems, sowie viele Leistungen einer modernen Gesundheitspraxis. Zwei erfahrene Internisten und Kardiologen arbeiten für sie, um ihnen zu helfen. Vertrauen Sie auf fundierten Sachverstand, unterstützt von zeitgemäßer Hochtechnologie und getragen vom Servicegedanken - als Ihre Hausärzte und Herzspezialisten sind wir gern für Sie da. Eine Vorstellung ist ohne Überweisung möglich.

Leistungsspektrum:

Echokardiographie
EKG
Ergometrie
Langzeit-EKG
Langzeit-Blutdruckmessung
Stressechokardiografie
Kardio-MRT
Duplexsonografie der Halschlagadern
Kardiorespiratorische Polygrafie
Impfungen
Vorsorgeuntersuchung
Gesundheits-Check-up
Abdomen-Sonografie
Sporttauglichkeits-Untersuchungen
Labordiagnostik
Spirometrie