

Kontakt

STROKE UNIT

Fachklinik zur Behandlung von Patientinnen
und Patienten mit Schlaganfall

Dr. Matthias von Mering

Sekretariat

Melanie Yilmaz-Fiek

Fon 0421 6606-2932

Fax 0421 6606-2936

matthias.vonmering@klinikum-bremen-nord.de

HERAUSGEBER

KLINIKUM BREMEN-NORD

Hammersbecker Str. 228

28755 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.
Stand: Januar 2017

www.gesundheitnord.de

Risiko Lebensstil und Vorerkrankungen

*Stroke Unit – Fachklinik zur Behandlung von
Patientinnen und Patienten mit Schlaganfall*



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben einen Schlaganfall erlitten und möchten gerne mehr über die Gründe wissen. Es gibt eine Reihe von Erkrankungen und Gewohnheiten im Lebensstil, die das Risiko für einen Schlaganfall massiv erhöhen. Die wesentlichen zeigen wir Ihnen in diesem Faltblatt auf.

Dr. Matthias von Mering

Chefarzt Stroke Unit

VORERKRANKUNGEN

Bluthochdruck erhöht das Risiko für einen Schlaganfall auf das Vierfache, hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ermittelt. Auch Diabetes stellt eine Gefahr dar: Eine Zuckererkrankung verdoppelt bis verdreifacht das Schlaganfallrisiko, weil die Gefäße geschädigt werden. Nicht zuletzt kann Vorhofflimmern riskant werden – abhängig von weiteren Erkrankungen. Depressive Menschen haben ein um 45 Prozent erhöhtes Schlaganfallrisiko. Depressionen nach einem Schlaganfall können zudem die Erholung in der Rehabilitation erschweren. Hohe Cholesterinwerte lassen das Schlaganfallrisiko um das 2,5-fache steigen.

Die Einnahme von Blutplättchenhemmern kann eine Risikominderung bedeuten: Medikamente, die die Blutplättchen (Thrombozyten) am Verklumpen hemmen, können das Risiko für ein erneutes Auftreten von Schlaganfällen vermindern.

LEBENSSTIL

Der Lebensstil beeinflusst das Risiko, krank zu werden, maßgeblich. Gerade der Schlaganfall entsteht häufig, weil der Körper unter schlechten Gewohnheiten leidet.

Stress bildet die Gesundheitsgefahr Nummer 1 und macht anfällig für Gefäßerkrankungen. Psychische Faktoren spielen eine große Rolle sowohl für die Entstehung von Schlaganfällen als auch bei anderen Gefäßerkrankungen.

Bewegungsmangel und häufiges Sitzen erhöhen das Risiko für Schlaganfälle. Regelmäßige körperliche Aktivität kann es um 20 bis 30 Prozent reduzieren. Dabei gilt: Auch wenig körperliche Aktivität ist besser als keine, Ausdauersportarten sind besser als Krafttraining.

Übergewicht ist mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko verbunden. Wir empfehlen regelmäßige Obst oder Gemüse zu essen bzw. die mediterrane Diät mit viel frischem Obst und Gemüse, Fisch, weißem Fleisch, Olivenöl und Nüssen. Der Verzehr von Schokolade bedeutet ein niedrigeres Schlaganfallrisiko. Hüten Sie sich vor zu viel Salz im Essen!

Der regelmäßige und moderate Alkoholkonsum hat laut mehreren Studien einen vorbeugenden Effekt auf die Häufigkeit von Herzinfarkt und Schlaganfall. Moderat bedeutet für Männer nicht mehr als zwei kleine Gläser Wein oder Bier, für Frauen eines täglich zu trinken. Sowohl Tee als auch Kaffee schützen die Gefäße.

Rauchen führt zu einer ungefähren Verdoppelung des Schlaganfallrisikos – auch das Passivrauchen ist riskant!