

3



Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Ist unser Herz gesund?

Unsere Lebensweise und kardiovaskuläre Risiken

Zu den kardiovaskulären Erkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen) gehören Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck sowie Herzrhythmusstörungen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (und ihre schwerwiegenden Folgeerkrankungen) sind die häufigste Todesursache in den westlichen Industrienationen. Viele Faktoren, die diese Gefäß-erkrankungen verursachen, lassen sich auf ungesunde Lebensgewohnheiten zurückführen und wären vermeidbar. So zählen unter anderem falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Alkohol- und Zigarettenkonsum, Stress und zu wenig Schlaf zu den kardiovaskulären Risiken.

Natürlich wird aber auch durch Diabetes, hohen Blutdruck oder LDL-Cholesterin-Werte im kritischen Bereich das Risiko einer koronaren Herzkrankheit gesteigert. Letztendlich bedingen auch erbliche Faktoren bei manchen Menschen ein erhöhtes Risiko für diese Erkrankungen.

Risikofaktoren sind zum einen die klassischen Faktoren aus dem Bereich der Blutfette (wie beispielsweise erhöhte LDL-Cholesterin-Werte) und (dank neu entdeckter Erkenntnisse) auch das Homocystein und weitere Risikoindikatoren.

Der Begriff »kardiovaskulär« kommt aus dem griechischen und lateinischen und wird übersetzt mit »das Herz und die Gefäße des Kreislaufs betreffend«.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Arteriosklerose

Unter Arteriosklerose (umgangssprachlich auch Arterienverkalkung) versteht man die Verhärtung und Verengung der Adern durch Gefäßeinlagerungen. Unsere Arterie verliert durch die sich bildenden Verkalkungen nach und nach ihre Elastizität. Der Bluttransport vom Herzen in unsere einzelnen Körperbereiche wird immer schwerer. Die Arteriosklerose kann bereits im Jugendalter einsetzen und sich über Jahrzehnte unbemerkt weiter entwickeln – ohne dass man sie spürt. Meist wird die Arteriosklerose erst durch Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Kreislaufkollaps oder Schlaganfall erkannt.

Durchblutungsstörungen

Durchblutungsstörungen stellen eine besondere Erscheinung der Gefäßverengung dar. Dies führt zu einer Verringerung unseres Blutflusses und der Sauerstoffzufuhr in unser Muskelgewebe. Erste Anzeichen von Durchblutungsstörungen können kalte Füße, Prickeln in den Zehen und Wadenschmerzen sein.

Bluthochdruck

Bluthochdruck kann ein Indiz für die Entwicklung der Arteriosklerose sein. Je härter und enger die Gefäße sind, um so mehr steigt unser Blutdruck. Bluthochdruck schädigt die Gefäßwände, so dass die Gefahr eines Verschlusses besteht. Anzeichen für einen erhöhten Blutdruck können unter anderem schnelles Ermüden, Schwindelgefühl und Schweißausbrüche sein.

Herzrhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen sind Abweichungen von unserer normalen Herzfrequenz und können zu einem Kreislaufzusammenbruch führen. Stress, Aufregung, hoher Blutdruck, aber auch Unterzuckerung kommen als mögliche Ursachen für Herzrhythmusstörungen in Frage.





Wie hoch ist mein kardiovaskuläres Risiko?

Mit Hilfe eines Labortests können kardiovaskuläre Risikofaktoren festgestellt werden. Profil 1 testet die kardiovaskulären Risikofaktoren hinsichtlich Ihrer Blutfettwerte wie Cholesterin (mit (»gutem«) HDL-Cholesterin und (»schlechtem«) LDL-Cholesterin), Triglyceride (gehören zu den Lipiden), Apo-Lipoproteine (Transportproteine von Lipiden) und Lipoprotein (a) (Komplex aus cholesterinreichem Low-Density-Lipoprotein und dem Glykoprotein Apo (a)).

Profil 2 testet die neu erkannten kardiovaskulären Risikofaktoren hinsichtlich Homocystein, ADMA und CRP.

Das C-reaktive Protein (CPR) gehört zu den Akute-Phase-Proteinen und ist ein wichtiger Laborparameter für die Erkennung und Therapiekontrolle von bakteriellen Infektionen. Moderat erhöhte CRP-Konzentrationen gelten als kardiovaskulärer Risikofaktor und lassen auf Entzündungsreaktionen im Rahmen bereits ablaufender arteriosklerotischer Prozesse schließen.

Asymmetrisches Dimethylarginin (ADMA) ist ein natürlich vorkommender Bestandteil des menschlichen Blutplasmas. Wird ein Anstieg der ADMA-Konzentration festgestellt, können Rückschlüsse auf Gefäßerkrankungen gezogen werden.

Homocystein ist eine Aminosäure. Fehlt eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen B6, B12 sowie Folsäure, steigt der Homocystein-Wert an. Solche erhöhten Blutwerte für Homocystein können eine Schädigung der Blutgefäße zur Folge haben und gelten als anerkannter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Was kann ich selbst tun, um gesund zu bleiben?



Eine gesunde Ernährung, Verzicht auf Genussgifte (z. B. Nikotin), ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und die Vermeidung von Stress sind bereits wichtige Maßnahmen, um der Entwicklung kardiovaskulärer Erkrankungen entgegenzuwirken.

Die Kenntnis Ihrer Laborwerte erlaubt es Ihrem Therapeuten darüber hinaus spezifische Maßnahmen zu ergreifen. Dies kann im einfachsten Fall eine Ernährungsumstellung sein. Möglicherweise ist auch eine Gabe von Vitaminen z. B. zur Senkung von Homocystein ausreichend. Vielleicht wird aber auch der Einsatz von Medikamenten z. B. zur Senkung der Blutfette erforderlich sein.

Praxisstempel

Diese Informationsbroschüre ist ausschließlich für meine Patienten und nicht zur Weitergabe bestimmt.

© 2013 synlab Services GmbH,
Kompetenzzentrum für komplementärmedizinische Diagnostik
Labor Dr. Bayer im synlab MVZ Leinfelden