

Risikofaktoren und Prävention

Für die Entstehung einer Arteriosklerose und damit einer KHK sind einige Risikofaktoren bekannt. Nicht beeinflussbar sind dabei erbliche Faktoren und beispielsweise zunehmendes Alter. Als im Sinne der Prävention beeinflussbare Faktoren gelten Fettstoffwechselstörungen (z. B. erhöhte Cholesterinwerte), Bluthochdruck, Nikotinkonsum, Übergewicht und Diabetes. Das Gesamtrisiko für das Entstehen einer KHK ist umso höher, je mehr Risikofaktoren bei einer Person vorhanden sind. Das individuelle Risiko lässt sich mittels verschiedener Punktesysteme (Scores) abschätzen.[2]

Eine KHK lässt sich nicht heilen.[4] Deshalb hat die Prävention hier eine hohe Bedeutung. An erster Stelle steht eine Veränderung des Lebensstils, um bestehende Risikofaktoren zu minimieren. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und ein Nikotinverzicht.

Quelle:

[2] Löwel H.: Koronare Herzkrankheit und akuter Myokardinfarkt. Gesundheitsberichterstattung des Bundes Heft 33 (2006)

[4] Meinertz T.: Therapie der koronaren Herzkrankheit. In Deutsche Herzstiftung (Hrsg.): Medikamente, Stents, Bypass Therapie der koronaren Herzkrankheit. Deutsche Herzstiftung, Frankfurt/Main, 2007