

# Präventions- Leitfaden

## Vorsorgeuntersuchung

### Ich kenne die Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen



Gewisse Krankheiten und Lebensgewohnheiten können das Risiko Herz- und Gefässerkrankungen zu bekommen, erheblich steigern.

### Was ist ein kardiovaskulärer Risikofaktor?

Gewisse Krankheiten und Lebensgewohnheiten können das Risiko, Probleme am Herzen und an den Arterien zu bekommen, ganz erheblich steigern.

Diese Krankheiten und Lebensgewohnheiten nennt man kardiovaskuläre Risikofaktoren.

### Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin ... sind das Risikofaktoren?

Ja. Diese drei Krankheiten haben negative Auswirkungen für das Herz und die Arterien.

Eine Gefässerkrankung kann Folgen für alle durchbluteten Organe haben.

So können die Nieren, die Augen, das Gehirn, die Beine und selbstverständlich das Herz geschädigt werden.

### Welche Risikofaktoren haben Sie?

Nikotin: Schluss damit.

- Durch Rauchen steigt das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung ganz erheblich. Erst 3 Jahre nach dem vollständigen Aufgeben des Rauchens gilt dieses Risiko als ausgeschaltet.

Ernährungsweise: Essen Sie weder zu fett, noch zu salzig, noch zu süß.

- Zu viel tierisches Fett (vor allem Wurst und Käse) führt zu einem Überschuss an schlechtem Cholesterin (LDL) im Blut, das sich in den Arterien ablagert und sie zu verschliessen droht.
- Zu viel Salz fördert Bluthochdruck.
- Zu viel Zucker begünstigt das Entstehen von Diabetes (zu viel Zucker im Blut).

Das Alter, das Geschlecht und die familiäre Vorgeschichte sind ebenfalls zu berücksichtigen.

- Es gibt Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Bei Frauen steigt das Risiko nach der Menopause, bei Männern viel früher.
- Wer einen nahen Verwandten hat (Vater/Mutter, Bruder/Schwester, Sohn/Tochter), der einen Herzinfarkt hatte oder plötzlich wegen eines Herzproblems gestorben ist, hat ein grösseres Risiko eine Herz-Kreislaferkrankung zu bekommen.

Lebensweise: Passen Sie auf.

- Der Alkoholkonsum wirkt sich auf die Arterien und die Durchblutung im Allgemeinen aus.
- Übergewicht begünstigt Bluthochdruck.
- Bewegungsmangel ist ein zusätzlicher Risikofaktor.

Alter, Nikotin, Alkohol, Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterinüberschuss und Veranlagung erhöhen das Risiko, eine Herz-Kreislaferkrankung zu entwickeln. Bei einer Kombination dieser Faktoren steigt dieses Risiko ganz erheblich. Eine regelmässige Überwachung Ihrer Gesundheit und eine gesunde Lebensweise können das Risiko einer Herz-Kreislaferkrankung senken.