

Herzkrankheiten und Gesunderhaltung

Herzinfarkt

Das Herz ist von Blutgefäßen, den sog. Herzkranzgefäßen (Koronararterien) umgeben. Sie versorgen das Herz mit Blut und Sauerstoff. Wird eines dieser Gefäße durch ein Blutgerinnsel verstopft, kann das Blut nicht mehr fließen. Die Sauerstoffzufuhr ist somit unterbrochen, und das Gewebe stirbt ab. Wird das Blutgerinnsel nicht umgehend behandelt, stirbt dieser Teil des Herzmuskels ab.

Herzinfarkt Symptome

- stechender\drückender Schmerz im vorderen oder linken Brustbereich
- oft Schmerzen im linken Arm
- Schmerzen in Arm, Fingern, Bauch, Rücken, Hals, Unterkiefer oder Ohr
- in manchen Fällen kommt es zu schwerer Atemnot oder Bewusstlosigkeit

Herzinsuffizienz

Von Herzinsuffizienz spricht man, wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist, die Gewebe mit genügend Blut und somit Sauerstoff zu versorgen. Das Herz ist also zu schwach, genügend Blut durch den Körper zu pumpen. Die Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten Erkrankungen weltweit. In Europa und der Vereinigten Staaten leiden rund 8,5 Millionen Menschen an Herzinsuffizienz

Angina pectoris

Bei der Angina pectoris führt eine akute Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen zu starken Schmerzen in der Herzgegend.

Symptome

- Engegefühl, Atembeklemmungen und Schmerzen in der Brustmitte sind die Folge. Die Schmerzen können in verschiedene Richtungen ausstrahlen und sehr unterschiedliche Beschwerden hervorrufen.
- Deswegen werden Angina-Pectoris-Beschwerden manchmal fälschlich als Magen-, Zahn- oder Schulter- und Armschmerzen gedeutet.

Schlaganfall

(auch genannt Hirninfarkt, Gehirnschlag)

Wenn es zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff kommt, so spricht man von einem Hirninfarkt. Ein Hirninfarkt kann zwei Gründe haben:

- eine Mangel durchblutung (Ischämie), weil ein zum Gehirn führendes Blutgefäß plötzlich verstopft wird, oder
- eine Blutung durch den plötzlichen Riss eines Blutgefäßes.

Durch diese Vorgänge erhalten die Nervenzellen im Gehirn zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe, so dass sie absterben.

Schlaganfall - Symptome

Je nachdem, welche Gehirnteile betroffen sind, können unterschiedlichste Symptome auftreten.

- Am häufigsten sind halbseitige Lähmungen mit Herabhängen des Mundwinkels auf der betroffenen Seite.

- Hinzu kommen Sprach-, Gefühls-, Schluck- und Sehstörungen sowie Drehschwindel, Übelkeit, Erbrechen und Augenmuskellähmungen.
- Bei schwereren Infarkten kommt es zu Bewusstseinstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Koronare Herzkrankheit

Bei der koronaren Herzkrankheit lagern sich Fette in den Koronaren Arterien im Herzen ab. Dies führt dazu, dass das Blut langsamer durch das Herz fließt. Die Folge ist meist ein Herzinfarkt.

Herzklappenfehler

- Man unterscheidet bei den Herzklappenfehlern zwischen der Klappeninsuffizienz und Klappenstenose
- Es gibt verschiedene Ursachen für einen Herzklappenfehler:
 - Herzinfarkt bei dem Teile des Herzens absterben
 - Bakterielle oder virale Infektionen

Klappeninsuffizienz

Bei der Klappeninsuffizienz schließt eine Herzklappe nicht vollständig oder gar nicht. Es fließt auch dann Blut durch die Klappe wenn dies nicht soll. Dies kann zu Komplikationen im Herz –Kreislauf – Rhythmus führen.

Klappenstenose

Bei der Klappenstenose fließt zu wenig Blut durch die Klappe. Zwangsläufig führt dies zur Unterversorgung des Körpers.

Gesunderhaltung & Risikofaktoren

Risikofaktoren

Der größte Risikofaktor ist die ungesunde Ernährung.

Besonders zuckerhaltige, aber ebenso fettige als auch Produkte mit einem hohen Farb- und Konservierungsstoffgehalt wirken sich sehr negativ auf die Gesundheit aus.

Beispielsweise lagert sich Fett im Gewebe ab. Es kann zum Gefäßverschluss kommen, meist die Ursache für den Herzinfarkt.

Auch mangelnde Bewegung, als auch enorme Schadstoffbelastung sind sehr schädlich.

Was ist Gesunderhaltung?

Unter Gesunderhaltung wird das kontinuierliche Erhalten der Gesundheit verstanden.

Das bedeutet, dass versucht wird, sämtliche Risikofaktoren für Krankheiten auszuschließen.

Dies wird sowohl im täglichen Leben als auch durch spezielle Maßnahmen umgesetzt.

Wie funktioniert Gesunderhaltung?

- Gesunde Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Reduzierung des Schadstoffkonsum (d.h. Alkohol, Nikotin, Kaffee, etc.)
- Überwachung der körperlichen Verfassung (d.h. vermeiden von Übergewicht etc.)