

Herzerkrankungen bei Frauen



Frauen im Gefahr eines Herzschlags

Doktor Kalousek vom Spa-resorts erklärt: „ Es gibt die so genannten Risiko Faktoren. Unter dem Begriff Risiko Faktoren verstehen wir verschiedene Bedingungen, oder Lebensstil, der das Risiko der Entwicklung einer [Herzkrankheit](#) bei dem Individuum erhöht. Diese Sitten und Bedingungen erhöhen dann auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich der Gesundheitszustand bei Patienten noch verschlechtert. Gute Nachricht ist aber, dass genau diese Risiko Faktoren, die die Herzerkrankungen verursachen, von Patienten selbst positiv geändert werden können. Zum Beispiel der Patient kann etwas mit dem Rauchen, mit dem Cholesterin, mit dem hohen Blutdruck, [Übergewicht und Diabetes machen](#). Die Ergebnisse der neusten Erforschungen zeigen, dass über 96% von Menschen, die an eine Herzkrankheit sterben hatten wenigstens einen der oben erwähnten Faktoren. Sicher, einige Faktoren wie zum Beispiel das Alter und die Familiengeschichte kann nicht geändert werden. Bei Frauen ist das Alter von 55 Jahren schon ein Risiko Faktor. Es ist auch sehr wichtig zu betonen, dass bei Frauen bei denen die Menopause früh eintreten ist, ist auch das ein Risiko Faktor. Bei diesen Frauen ist das Risiko der Herzerkrankung zweimal so hoch als bei Frauen bei denen die Menopause noch nicht eingetreten ist. Einige Risiko Faktoren können nicht geändert werden, aber es gibt vielen Faktoren, die unter Kontrolle gesetzt werden können. Trotz dem Alter, oder Gesundheitszustandes können Sie etwas für Ihre Gesundheit machen und die Risiko Faktoren die Herzerkrankungen verursachen erniedrigen. Es ist nicht so kompliziert - sie können einfach mal einen Spaziergang machen, Gewicht abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören.

Mit jedem Risiko Faktor muss man rechnen

Viele Frauen denken, dass es ausreichend ist, wenn sie sich nur um einen der Risiko Faktoren kümmern. Sie denken zum Beispiel, dass wenn sie jeden Tag schwimmen gehen und weiter rauchen, dass sie trotzdem gesund bleiben. „Das ist aber eine falsche Vorraussetzung“ sagt Dr. Kalousek. Um Ihr Herz zu schützen, müssen sie sich bemühen mit allen den Risiko Faktoren die sie haben etwas machen. Andere Frauen denken: „Wenn ich nur einen den Risiko Faktoren habe - sagen wir ich habe Übergewicht oder ich habe hohen Cholesterin - bin ich mehr oder weniger im Sichern.“ Auf keinen Fall. Auch wenn Sie nur einen der Risiko Faktoren haben, verdoppelt sich bei Ihnen das Risiko, das sich bei [Ihnen eine Herzkrankheit entwickelt](#).

Der ungewünschte „Multiziplierter Effekt“

Die Risiko Faktoren gehen Hand in Hand miteinander. Also je mehr Risiko Faktoren sie haben, desto schlechter sind Ihre Aussichten. Schon zwei Risiko Faktoren erhöhen wesentlich die Möglichkeit, dass sich eine Herzkrankheit entwickelt. Mehr als zwei Risiko Faktoren erhöhen dann diese Möglichkeit zehnmals. Die Mehrheit der Frauen die ungefähr 50 Jahre alt sind, haben schon wenigstens einen Risiko Faktor. Jede Frau sollte also aktiv etwas mit diesen Risiko Faktoren machen. Viele Frauen denken, dass für Sie zum Beispiel Brustkrebs eine größere Gefahr als Herzerkrankungen ist. Die leitende Ursache des Todes waren aber bei Amerikanischen Frauen im Jahre 2004 Herzerkrankungen (332,313 Fälle), und erst an der zweiten stelle Krebs (265,022 Fälle).

Date: 2009-06-14

Article link: <http://www.spa-resorts.cz/ger/kaleidoskop/herzerkrankungen-bei-frauen-1175.html>