Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache weltweit.

Informationen zu den wichtigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wie man ihnen vorbeugen kann

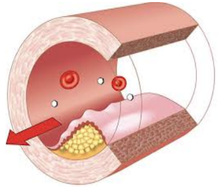
Arteriosklerose

Was Arteriosklerose (Arterienverkalkung) ist:

→ Die Arterienwand verdickt durch Ablagerungen aus Fett und Kalk
→ wichtige Organe werden weniger gut oder gar nicht mehr mit Blut versorgt

Risikofaktoren:

→ starkes Rauchen
→ hohe Cholesterin-Werte (Blutfett-Werte)
→ seelischer und körperlicher Stress
→ hohes Körpergewicht
→ Diabetes (Zuckerkrankheit)
→ genetische Faktoren

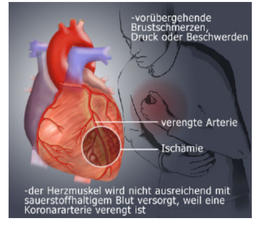


Machbare Veränderungen:

→ mit starkem Rauchen aufhören
→ Stressminderung
→ ausreichende Bewegung

Angina Pectoris

Angina Pectoris ist eine Krankheit, die im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt führen kann. Im Durchschnitt tritt sie bei 40- bis 50-jährigen auf.



Durch was erkrankt man?

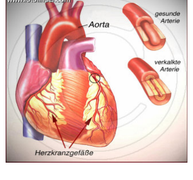
→ Stress
→ Bewegungsmangel
→ Rauchen
→ Ungesunde Ernährung

Was passiert?

→ Die Blutgefäße, die den Herzmuskel versorgen, verstopfen und deshalb kommt Blut – und damit Sauerstoff - schlechter zum Herzmuskel.

Bedeutung?

→ Angina Pectoris heißt übersetzt „Enge in der Brust“, weil man ein „Engegefühl“ hat.

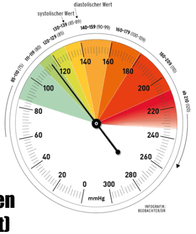


Bluthochdruck

Viele Leute wissen nicht, dass sie unter Bluthochdruck leiden. Wenn der Blutdruck in den Adern hoch ist und das Herz mehr Arbeit machen muss als normal, ist es Bluthochdruck.

Wie bekommt man Bluthochdruck?

→ durch Übergewicht
→ durch falsche Ernährung (z.B. von Fast Food)
→ durch familiäre Vorbelastung
→ durch Rauchen

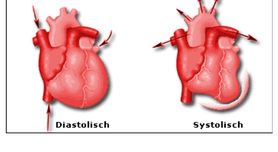


Was kann man dagegen tun?

→ Sport machen
→ nicht rauchen
→ sich regelmäßig beim Arzt untersuchen lassen
→ Ernährung umstellen (mehr Gemüse und Obst)

Wann ist der Blutdruck zu hoch?

→ Man misst ihn mit einem Blutdruckmesser in mmHg. Wenn der Zeiger mehr als 140mmHg (systolisch) und mehr als 90mmHg (diastolisch) anzeigt, ist der Bluthochdruck zu hoch. Das nennt man dann Hypertonie.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihre Vorbeugung

Die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben eines gemeinsam: sie werden durch eine ungesunde Lebensweise hervorgerufen. Egal ob Bluthochdruck, Angina Pectoris, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall oder Thrombose, sie alle können schwerwiegende Auswirkungen haben – und das auch immer häufiger bei Kindern und Jugendlichen. Auf den nächsten Seiten erfahrt ihr, was diese Krankheiten bedeuten und wie ihr euch vor ihnen schützen könnt – denn das habt ihr meist selbst in der Hand!

Dieses Faltblatt mit Informationen zu verschiedenen Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems wurde im Rahmen einer Projektarbeit von den Schülerinnen und Schülern der Klasse 7c des Werkgymnasiums in Heidenheim an der Brenz im Schuljahr 2013/2014 erstellt.

Informationsfaltblatt zur internen Verwendung am Werkgymnasium, Heidenheim an der Brenz
Ansprechpartner: Herr Florian Wohland

Bilderquellen:

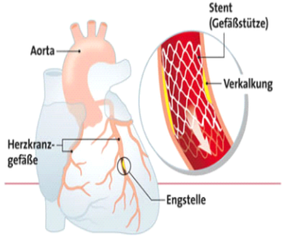
- http://www.vorsorge-online.de/patienten/vorsorgefinder/ipf-faltblaetter/herz-kreislauf-erkrankungen-auf-der-spur/
- http://www.apotheken-umschau.de/Arteriosklerose
- http://www.orbusneich.com/?id=204
- http:// www.fotofinder.com/preview/5F0E68DB4AC72737/?usrtrck=searchresult_link_icon_preview&searchresultid=ca56311bf74e4fb98b92190353e74d71&start=2&text=Angina%20pectoris-Anfall
- http://www.beobachter.ch/leben-gesundheit/medizin-krankheit/artikel/bluthochdruck_lautlose-gefahr/
- http://probleme24.com/gesundheit/bluthochdruck-die-ursachen-symptome-behandlung-und-wertvolle-tipps.html
- http://www.diabetes-ratgeber.net/Herzinfarkt/Herzinfarkt-vorbeugen-Das-hilft-279081.html
- http://www.apotheken-umschau.de/Schlaganfall
- http://www.sign-lang.uni-hamburg.de/glex/legende/l8036.htm
- http://www.kliniken-mtk.de/cipp/mtk/lib/pub/tt,oid,6346/lang,1/ticket,guest
- http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blood_clot_diagram.png

Herzinfarkt

Wenn sich an einer Engstelle in einem Herzkranzgefäß (Blutgefäß, das den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgt) ein Blutklumpen bildet, kommt es zu einer Verstopfung der Ader. Dies führt möglicherweise zu einem Herzstillstand. Diesen Vorgang nennt man Myokardinfarkt, besser bekannt als Herzinfarkt (von lateinisch in-farctus = verstopfend).

Diese Faktoren steigern das Herzinfarktrisiko

→ Fastfood
→ Alkohol
→ Rauchen
→ Übergewicht
→ Stress
→ Bluthochdruck



Das Risiko sinkt durch

→ viel Sport
→ eine gesunde Lebensweise
→ Entspannungsübungen

Die Symptome sind

→ Brustschmerzen
→ Druck- oder Engegefühl auf der Brust
→ Atemnot

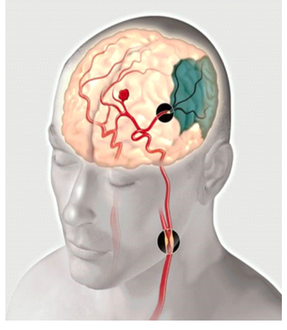
Wenn du bei einer Person diese Symptome erkennst, hat sie vermutlich einen Herzinfarkt. In dieser Situation musst du schnell einen Rettungswagen rufen!

Schlaganfall

Der Schlaganfall (Apoplex) ist die dritthäufigste Todesursache In Deutschland. Viele Menschen, häufig auch unter 70, sind betroffen.

Was ist ein Schlaganfall?

→ In einer Gehirnarterie setzt sich ein Blutgerinnsel fest, welches die Durchblutung stoppt.



Risikofaktoren?

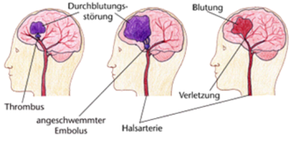
→ ungesunde Ernährung
→ Rauchen
→ unregelmäßige Bewegung
→ Alter

Warnsignale?

→ Schwierigkeiten beim Sprechen
→ schlechtes Sehen
→ Drehschwindel
→ plötzliche Kopfschmerzen

Bekämpfung?

→ das Medikament Heparin zur Blutverdünnung
→ in manchen Fällen kann durch Lyse das Gerinnsel aufgelöst werden



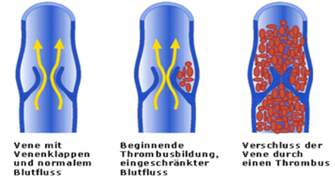
Thrombose

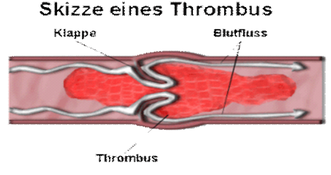
Was ist Thrombose?

→ in den Venen bilden sich Blutklumpen
→ vor allem in den Venen der Beine, oft bei Frauen
→ der Klumpen wächst durch einen bestimmten Stoff, der wie Klebstoff wirkt
→ Gefahr: wenn sich der Thrombus (Blutklumpen) ablöst und in den Blutgefäßen der Lunge stecken bleibt (Lungenembolie)

Risikofaktoren

→ wenig Bewegung
→ Antibabypille
→ Rauchen
→ hohes Körpergewicht
→ Alkohol



Vorbeugung

→ ausreichende Bewegung
→ viel trinken (aber keinen Alkohol)
→ bei langem Sitzen Kompressionsstrümpfe tragen