

Der Experte



Prof. Dr. med.
Dr. phil.
Anil-Martin Sinha,
MBA, FESC
Chefarzt der Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie, interistische Intensivmedizin

Seit Juli 2011 Chefarzt am Sana Klinikum Hof und Professor für Innere Medizin an der Universität Erlangen. Die Schwerpunkte: alle Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, einschließlich Herzrhythmusstörungen, Schlafmedizin, Sportmedizin und Ernährungsmedizin. Das Sana Klinikum Hof verfügt über eine 24-Stunden-Herzkatheterbereitschaft zur Akutversorgung von Herzinfarktpatienten.



Der Vortrag von Prof. Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha am 16. März stieß auf sehr großes Interesse. Der Kinosaal war mit 300 Besuchern gut gefüllt.

Foto: Bake



Sana Klinikum Hof

Das Sana Klinikum Hof gehört mit seinen 465 vollstationären Betten und 18 teilstationären Plätzen zu den größten somatischen Akutkrankenhäusern in Bayern. Jährlich werden etwa 22.000 stationäre und 45.000 ambulante Patienten in den mehr als 15 Fachabteilungen behandelt.

Das Herz – der Motor des Lebens

Der ideale Blutdruck liegt bei 120:80. „Doch wie so vieles im Leben ist der gar nicht so einfach zu erreichen“, weiß Professor Anil-Martin Sinha, Chefarzt der Kardiologie am Hofer Sana-Klinikum. Unter dem Motto „Hör auf dein Herz!“ sprach Sinha vor zahlreichen interessierten Zuhörern über die Gefahren von Bluthochdruck und Herzinfarkt.

„Das Tückische am Bluthochdruck ist, dass man ihn meistens gar nicht bemerkt“, berichtete der Experte.

Bluthochdruck

Bis erste Beschwerden auftreten, haben die Gefäße unter Umständen bereits Schaden genommen. Etwa zehn Prozent der Bevölkerung leiden an der sogenannten koronaren Herzkrankheit, einer durch Bluthochdruck verur-

sachten Verengung der Herzkranzgefäße – und viele davon wissen es gar nicht. „Rund 40 Prozent aller Menschen sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, betonte Sinha – weit mehr als beispielsweise an Krebs.

Dabei kann vor allem eine Änderung des Lebensstils viel bewirken – sowohl im Falle einer Erkrankung als auch in der Prävention. Professor Sinha zählt Dinge auf, die man eigentlich weiß, und doch unterschätzt: Reduktion des Körpergewichts, Steigerung der körperlichen Aktivität, gesunde Ernährung (am besten nach mediterranem Vorbild), kein Nikotin, wenig Alkohol, Reduzierung von Stress.

Schlaf ist wichtig

Unterschätzt wird außerdem die Bedeutung des gesunden Schlafs. Sieben bis acht Stunden sollte der

Mensch pro Nacht schlafen – nicht deutlich weniger, aber auch nicht deutlich mehr, denn beides erhöht das Risiko für verschiedenste Erkrankungen. Professor Sinha plädiert dafür, bei Schlaf-Problemen immer auch zu klären, ob eine Schlafapnoe (Atemstillstände) vorliegt, die ebenfalls Bluthochdruck und andere Krankheiten verursachen kann.

Passende Therapie

Wo die gesunde Lebensweise allein nicht ausreicht, muss man dem Bluthochdruck mit Medikamenten entgegenwirken. Es gibt verschiedenste Präparate, die man für einen guten Therapieerfolg richtig kombinieren muss – „ein bisschen wie bei einem Maßanzug“. Auch Krankheiten wie Diabetes oder Störungen des Fettstoffwechsels muss der behan-

delnde Arzt im Blick behalten, weil diese das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einen Herzinfarkt deutlich erhöhen.

Warnzeichen

Hat ein Patient tatsächlich Symptome wie massive Schmerzen in der Brust, ein Ziehen bis in den Arm hinein, Atemnot und Todesangst, gilt es keine Zeit zu verlieren. „Warten Sie keinesfalls auf den nächsten Morgen“, riet Sinha. „Rufen Sie sofort den Notarzt!“ Denn diese Symptome – oder bei Frauen unter Umständen nur eine sehr starke Übelkeit – können auf einen akuten Infarkt hindeuten, der schnellstens im Krankenhaus behandelt werden muss. „Denn Gewebe, das einmal abgestorben ist, können wir nicht mehr retten.“

SANDRA LANGER

Was interessierte die Zuhörer nach dem Vortrag besonders?

Wie kann ich mit dem Lebensstil zu einem gesunden Herzen beitragen?

Die sogenannten Wohlstandserkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechsel-Störungen, Diabetes, Adipositas (Fettleibigkeit) oder Bewegungsmangel führen zur Verkalkung von Blutgefäßen und schädigen den Körper damit nachhaltig. Alleine eine gesunde Ernährung nach mediterranem Vorbild kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 50 Prozent senken. Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls sehr wichtig.

Wieso sollte der Blutdruck regelmäßig kontrolliert werden?

Weil Bluthochdruck zunächst keine Schmerzen und Symptome verursacht, wird er oft viel zu spät bemerkt. Er verursacht jedoch fei-

ne Einrisse in den Arterien, die langfristig zur Verkalkung der Blutgefäße führen, weil der Körper versucht, die geschädigten Gefäße zu stabilisieren. Diese Arteriosklerose kann nicht rückgängig gemacht werden, weshalb der Blutdruck regelmäßig kontrolliert werden sollte.

Weshalb beeinflusst das Gewicht die Höhe des Blutdrucks?

Das Körpergewicht um ein Kilo zu reduzieren, senkt den Blutdruck um 1,5 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Zehn Kilo Reduktion können fast so viel erreichen wie ein Betablocker. Kommen dann noch 20 Minuten Ausdauersport pro Tag dazu, zum Beispiel flottes Spazierengehen sowie die Reduktion von Alkohol- und Kochsalz-Konsum, kann man innerhalb kürzester Zeit spektakuläre Ergebnisse erzielen.

Stille Bedrohungen erkennen



Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Stress sind tückische Gefahren, die das Herz in Not bringen können.

Foto: djd/Wörwag Pharma/thx

Das Herz tut seinen Dienst und es ist kaum zu spüren. So scheint ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall oft aus heiterem Himmel zu kommen. Still und leise gerät das Herz in Gefahr – bis sich eine massive Verengung der Herzkranzgefäße bemerkbar macht. Zu den typischen Beschwerden zählen: Gefühl von Enge in der Brust, Schmerzen im Brustraum, Atemnot und ausstrahlende Schmerzen, zum Beispiel in Bauch, Rücken, linken Arm oder Unterkeifer. Oft treten diese Symptome bei Anstrengung auf, manchmal schon beim Treppensteigen. Die häufigsten Gründe sind Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Stress. Eine ebenso stumme und tückische Gefahr für Herz und Blutgefäße ist ein zu hoher Blutzuckerspiegel. Insbesondere der häufige Typ 2-Diabetes verursacht lange Zeit keine Beschwerden und wird daher meist sehr spät erkannt. In dieser Zeit kann der erhöhte Blutzucker aber bereits Blutgefäße und Nerven schädigen. Dadurch wird

das Herz anfälliger für Rhythmusstörungen und für Durchblutungsprobleme in den Herz-Kranzgefäßen. So steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf das Zwei- bis Vierfache an, bei Frauen sogar auf das Sechsfache. Das zeigen auch aktuelle Zahlen der Deutschen Diabetes Hilfe.

Weil sich viele Menschen noch gut fühlen, während ihr Herz schon heimlich höchsten Alarm schlägt, ist es wichtig, den Blutdruck ebenso wie den Blutzucker und die Blutfette regelmäßig beim Arzt kontrollieren zu lassen. Wirkbarer als jede Arznei ist dabei die Bekämpfung der Ursachen. Mit regelmäßiger Bewegung und „herzgesunder“ Ernährung kann man sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Wenig Alkohol und der Verzicht auf Zigaretten tun ein Übriges. Auch eine ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff Magnesium ist von großer Bedeutung, da ein Magnesium-Mangel Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördert.

MD

Wissen schützt vor Schäden

Laut der Deutschen Hochdruckliga (DHL) weiß jeder Fünfte der rund 20 – 30 Millionen Bundesbürger, die unter hohem Blutdruck leiden, nichts von der Erkrankung. Dabei kann sie ohne Behandlung zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen, außerdem schwere Schäden an den Nieren oder Augen verursachen.

Neben einer erblichen Veranlagung sind vier Faktoren für einen Bluthochdruck verantwortlich: Zu wenig Bewegung, eine einseitige Ernährung, zu viele Pfunde auf den Hüften und zu viel Stress. Wer rechtzeitig auf die Bremse tritt und seinen Lebensstil ändert, kann den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das bedeutet: mindestens drei Mal in der Woche bewegen.

MD



Off wissen Betroffene nichts davon, dass ihr Blutdruck zu hoch ist. Deshalb sollte man diesen regelmäßig beim Arzt messen lassen.

Optimierte Therapie für Patienten mit Vorhofflimmern

Als erste Klinik in Hochfranken im Juli 2015 einen Okkluder bei einem Patienten mit Vorhofflimmern. Das ist ein Schirmchen als Verschlusssystem im Vorhof. Die weltweit am häufigsten verbreitete Herzrhythmusstörung ist das Vorhofflimmern. Das erhöht massiv das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Die Ursachen dafür liegen zumeist in einer kleinen Ausstülpung in der linken und der rechten Vorkammer des Herzens, dem sogenannten Vorhof. Das Vorhof ist ein Anhängsel am Herzen und erfüllt keinen Zweck, ähnlich dem Blinddarm. Kommt es aber zum Flimmern, kann das Blut nicht mehr gleichmäßig durch die Herzhohle fließen. Es kann sich sammeln, verklumpen und Blutgerinnsel (sogenannte Thromben) bilden, die sich lösen können. Mehr als 90 Prozent der Thromben entstehen dabei im linken Vorhof. Diese lassen sich zwar mit Blutverdünnern bekämpfen, aber es gibt Patienten, die das Medikament nicht vertragen. Dann kann dieses neuartige Verschlusssystem als Schlaganfallprophylaxe für Vorhofflim-

mer-Patienten zum Einsatz kommen. Damit wird das linke Vorhof des Herzens versiegelt. Der Okkluder wird über einen kleinen Schnitt in der Leiste katetergesteuert durch die Blutgefäße in das linke Vorhof eingesetzt, um dieses dauerhaft zu verschließen. Mit einem speziellen Katheter, der über die Leiste eingeführt wird, lässt sich der Eingang mit dem Verschlusssystem versiegeln. Dadurch können sich keine Blutgerinnsel mehr bilden. Das Besondere daran: Eine Behandlung mit blutverdünnenden Mitteln ist danach nicht mehr erforderlich.

Dieser Eingriff ist vor allem für ältere Patienten besonders schonend. Der gesamte Eingriff dauert unter örtlicher Betäubung, Röntgenkontrolle und Ultraschall nur rund 45 Minuten. „Wir freuen uns sehr, als erste Klinik in Hochfranken unseren Patienten diese zukunftsweisenden Vorhof-Okkluder anbieten zu können, um so die Gefahr eines Schlaganfalls bei Patienten mit Vorhofflimmern weiter zu reduzieren“, bestätigt Prof. Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha.

MD

Das Kreuz mit dem Kreuz

Am 20. April findet um 19.30 Uhr der nächste Vortrag im Central Kino in Hof statt. Referent ist Prof. Dr. med. Matthias Schürmann, Chefarzt der Abteilung für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Handchirurgie.

