

Weltherztag 2008 – Kennen Sie Ihre Blutwerte?

«Möglichst viele Menschen kennen ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko», so heisst das Ziel für den diesjährigen Weltherztag Ende September. Vom 1.–30. September 2008 bieten 350 Apotheken einen einfachen Risikotest und individuelle Beratung zum Thema Herzinfarkt und Hirnschlag an.

Die Gesundheitskampagne 2008 wird von pharmaSuisse – Schweizerischer Apothekerverband – zusammen mit der Schweizerischen Herzstiftung lanciert. An der Vorbereitung waren Fachleute der Arbeitsgruppe Lipide und Atherosklerose Agla der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie sowie weiterer Fachorganisationen beteiligt. Herzinfarkt und Hirnschlag sind in der Schweiz bei Frauen und Männern die häufigste Todesursache und auch ein häufiger Grund für Invalidität. Ein einfacher Test gibt in gut 10 Minuten für 39 Franken Gewissheit über das persönliche Risiko.

Wie kommt es zu einem Herzinfarkt oder Hirnschlag?

Das Herz besteht vor allem aus Muskelgewebe. Die Herzmuskulatur verrichtet eine grosse Arbeit und braucht dementsprechend viel Sauerstoff. Dieser wird dem Herz über das Blut via Herzkranzgefässe zugeführt. Wenn sich ein Herzkranzgefäss plötzlich verschliesst, spricht man von einem Herzinfarkt. Das hinter dem Verschluss liegende Herzmuskelgewebe erhält keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab.

Zum Hirnschlag kommt es, wenn ein Blutgefäss im Gehirn verstopft oder platzt. Das dahinter liegende Hirngewebe bekommt keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab. Ein Hirnschlag ist häufig die Folge einer Atherosklerose.

Die Risikofaktoren, welche zu einer Atherosklerose führen, sind recht gut bekannt und untersucht. Die meisten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte, Zuckerkrankheit (Diabetes Typ II), Rauchen, Übergewicht, vor allem das Bauchfett,

Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und belastender Stress lassen sich beeinflussen. Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte und ein Diabetes entwickeln sich in der Regel unbemerkt. Auch die Atherosklerose bleibt lange Zeit unentdeckt, weil sie keine Beschwerden auslöst und sich häufig (zu spät) durch ein akutes Ereignis manifestiert. Einige wenige Risiken wie das zunehmende Alter, Geschlecht – hierbei sind Männer früher betroffen als Frauen – und eine erbliche Belastung sind nicht beeinflussbare Risikofaktoren.

Wie können Risikofaktoren erkannt werden?

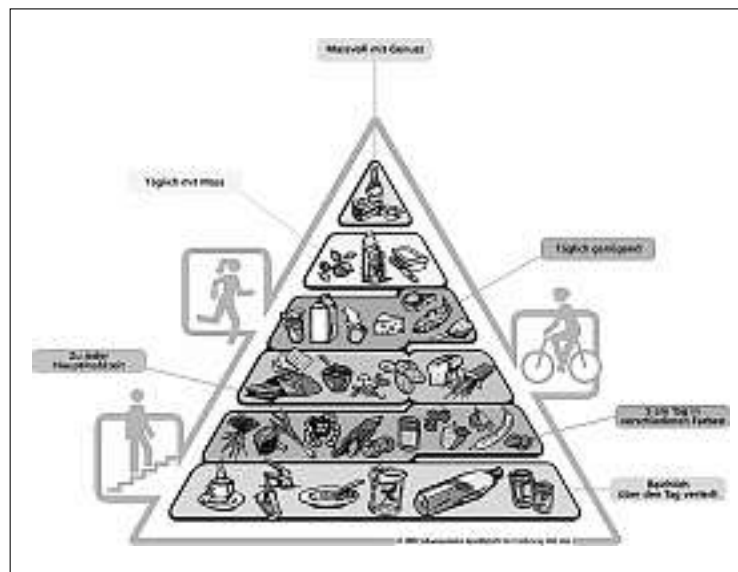
Ob man zu viele Kilos auf die Waage bringt, raucht oder unter belastendem Stress leidet, weiss jeder Mensch selbst. Doch schon in Bezug auf die Bewegung und die richtige Ernährung braucht es vertiefte Kenntnisse und in der Regel eine Fachberatung. Um zu wissen, wie es um den Blutdruck und die Blutfettwerte steht, müssen diese gemessen werden. Der Weltherzverband, die World Heart Federation, empfiehlt deshalb eine entsprechende Abklärung zur Ermittlung der Werte und des individuellen kardiovaskulären Risikos.

Was bieten die Apotheken an?

Insbesondere Bluthochdruck und ungünstige Blutfettwerte sind nicht spürbar und können nur durch konkrete Messung – beispielsweise im Rahmen dieser Kampagne – aufgedeckt werden. Grundsätzlich sind Männer bereits ab 25 Jahren angesprochen. Wichtig ist jedoch ein regelmässiger Check bei Frauen und Männern spätestens ab 40 Jahren.

Die Apothekerinnen und Apotheker bestimmen den Blutdruck, das Gesamtcholesterin, das «gute» (HDL) und das «schlechte» (LDL) Cholesterin sowie die Triglyzeride (Neutralfette). Parallel dazu wird ein Fragebogen ausgefüllt, der das persönliche Risikoprofil schriftlich festhält. Eine individuelle Beratung mit praktischen Tipps, wie das Risiko niedrig gehalten und wenn nötig gesenkt werden kann, rundet das Angebot im Rahmen der Weltherztag-Aktion ab. (pd)

Infos siehe www.weltherztag.ch.



Die Ernährungspyramide: der Risikofaktor «unausgewogene Ernährung» lässt sich beeinflussen. (Grafik zVg)

FLIMS

Adrian Stock aus Flims gewinnt Torwandschiessen

Anlässlich der zwanzigsten Gehla in Chur suchte Radio Grischa den Bündner Meister im Torwandschiessen. Bei den unter 18-Jährigen setzte sich der 12-jährige Adrian Stock aus Flims Dorf mit acht Treffern durch und sicherte sich eine Saisonkarte des HC Davos. In der Kategorie der Erwachsenen blieb Dalibor Stojnic aus Sargans ungeschlagen. 14-mal setzte er den Ball ins Tor und gewann einen Europa-Städteflug für zwei Personen von Kuoni Reisen Chur.

Weit über 600 Personen haben sich laut einer Medienmitteilung von Radio Grischa am Torwandschiessen beteiligt. Die amtierende Miss Südostschweiz Nadine Knobel übergab die Preise. (pd)



Preisübergabe: Adrian Stock, Nadine Knobel und Dalibor Stojnic (v.l.) (Bild zVg)

VORAUSSICHT

Gründung SVP Surselva

Zum ersten Mal in der Bündner Parteigeschichte wird laut einer Medienmitteilung die Bezirkspartei SVP Surselva gegründet. Die Gründungsversammlung findet morgen

Samstag um 20 Uhr im Rathaus in Ilanz statt. Mit dabei seien der abgewählte Bundesrat Christoph Blocher und der Präsident der SVP Graubünden, Jon Peider Lemm. (pd)