

Wissenschaftlicher Bericht des 14. Wiener- Herz-Kreislauf-Event 2018

von Univ. Prof. Dr. Dieter Magometschnigg, medizinisch-wissenschaftlicher Leiter

Das aktuelle Risiko der WienerInnen für Herz-Kreislauferkrankungen 2018

Der gute Lebensstil in Wien, fördert langsam und stetig die Verfettung und Verkalkung der Gefäße. Das Ende dieser Gefäßveränderungen ist ein Gefäßverschluss, ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall.

Die Zahlen, die wir 2018 erhoben haben, zeigen, dass die Art und Weise, wie in Wien gegessen und genossen und bei der Bewegung gespart wird, Gefäßschäden fördern. In Wien wird überall und zu jederzeit gegessen. Die Zusammensetzung der Nahrung ist eine ungesunde Mischung aus Zucker und Salz, in Begleitung von Kohlehydraten, Fett und Eiweiß. Diese Mixtur macht übergewichtig, hyperten und diabetisch und schädigt über die Jahre die kleinen Gefäße so, dass schlussendlich jeder 2te an Herz- und Gefäßschäden stirbt.

Der ungesunde Lebensstil wird von der Allgemeinheit sehr positiv wahrgenommen. Wien ist „die“ lebenswerteste Stadt. Dass der Wiener Lebensstil nicht gesund ist, ist Vielen bewusst, kann aber vom Einzelnen, der das Produkt seiner Umgebung ist, kaum verändert werden. Daher bleiben auch die meisten Übergewichtigen dick, die Diabetiker diabetisch usw.

Ungesundes Leben schadet nicht rasch, sondern langsam über Jahrzehnte in mehreren Etappen. Die frühen Schäden sind leicht messbar und zum großen Teil mit Hilfe von Medikamenten auch korrigierbar.

Natürlich wäre es besser ein gesundheitsförderndes als ein ungesundes Environment zu haben und entsprechend zu leben. Aber die Umstände sind zur Zeit andere. Einige Eckpunkte des kardiovaskulären Risikos der WienerInnen haben wir auch heuer wieder gemessen und die sind wie folgt:

Die Daten:

Wir haben von 489 Personen (46 % Frauen und 54 % Männern), die am 14. Wiener Herz-Kreislauf-Event teilgenommen haben, Messwerte analysiert. Das Durchschnittsalter der Personen war 52,3 Jahre:

Das Risikoprofil der WienerInnen

Raucher: 25 %;

Frauen rauchen häufiger als Männer

- Frauen rauchen zu 29 %
- Männer rauchen zu 22 %

In den vergangenen Jahren hat ein Drittel der WienerInnen das Rauchen eingestellt (35%).

Übergewicht: Mehr als 2/3 sind zu dick.

Die WienerInnen werden immer dicker. Kein Wunder bei dem Angebot.

- Frauen: Der mittlere gemessene Bauchumfang aller Frauen beträgt 101 cm. Gesund wäre ein Umfang von weniger als 88 cm, das wäre eine Kleidergröße unter 44.
In Fettprozent an den Armen gemessen: Jede 4te Frau (24 %) hat über 30 % Körperfett.

- Männer: Die Männer sind schlanker: Über 102 cm Bauchumfang haben wir bei 27 % gemessen. Über 102 bedeutet: man trägt Hosengröße über 50.
In Fettprozent an den Armen gemessen: Der Mittelwert betrug 34 % und sollte unter 25 % liegen. Über Fettprozent beurteilt, haben 2/3 der Männer ein unpassendes Verhältnis Fett/Muskulatur.

Bluthochdruck:

Die Frage: Welche Blutdrücke sind normal, wird in Europa und den USA unterschiedlich beurteilt.

Die EU-Kriterien definieren Blutdrücke über 140 mm Hg als erhöht. Nach dieser Klassifizierung hatten **36 %** der Herz-Kreislauf- Event Teilnehmer **erhöhte Blutdrücke**.

Nach den US- Kriterien sind Werte über 120 mm Hg nicht mehr normal. Nach dieser Klassifizierung hatten **79 %** der Teilnehmer **erhöhte Drücke**.

Weil wir wissen wollten, ab wann die WienerInnen ihre Blutdrücke als erhöht einstufen, haben wir sie gefragt. Sie haben zur Grenze zwischen normal und hyperten folgende Meinung:

Die Antworten zum systolischen Druck:

57 %, also etwa die Hälfte sagen, dass systolische Drücke bis 120 mm Hg normal sind
37,5 % sagen das systolische Drücke bis 140 mm Hg normal sind und
5,5 % sind der Meinung, dass auch höhere Werte normal seien.

Die Antworten zum diastolischen Druck:

54 %, sagen, dass diastolische Drücke bis 80 mm Hg normal sind
43,7 % sagen, dass diastolische Drücke bis 90 mm Hg normal sind und
2,7 % sind der Meinung, dass auch höhere Werte normal seien.

Über die Höhe der Blutdrücke, die „normal“ sind, weiß man in Wien Bescheid.

Dadurch ändert sich aber die Zahl derer, die hyperten sind kaum. Wissen ist noch keine Problemlösung. Wie wir erhoben haben, wissen fast alle, dass hoher Blutdruck schadet. Die Frage: „Schadet Ihnen ein erhöhter Blutdruck?“ wird von über 90 % mit ja beantwortet. Nur 7,2 % glauben, dass Hochdruck ungefährlich sei.

30 % der hypertenen Wiener sind behandelt. Im Vergleich zu den Vorjahren eine deutliche Steigerung. Von den Behandelten waren 45 % normoten. Auch hier ist die Quote im Vergleich zu den vergangenen Jahren deutlich angestiegen. Insgesamt aber zeigen die Zahlen, dass die Hypertonie nach wie vor ein schlecht gelöstes Gesundheitsproblem geblieben ist.

Blutzuckerstoffwechsel

Bei dem Event wurde auch eine Anleitung zur Blutzuckerselbstmessung angeboten.

Alarmierend war, dass über 12 %; Blutzuckerwerte von über 127mg/dl hatten und damit im Verdacht stehen einen gestörten Blutzuckerstoffwechsel zu haben.

Mit der Manifestation eines gestörten Blutzuckerstoffwechsels steigt das Risiko für Gefäßschäden um das 2,5 fache.

Pulswellengeschwindigkeit und Ankle Brachial Index

Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck und die Blutzuckerstoffwechselstörung schädigen die Arterien. Die Pulswellengeschwindigkeit ist ein Messwert, der zeigt, dass die Gefäße an Elastizität verlieren und steifer geworden sind. Auch diesen Wert haben wir mit einer einfachen Methode gemessen.

Bei 32 % der WienerInnen war die Pulswellengeschwindigkeit zu hoch. Ein frühes Zeichen, dass die Risikofaktoren zu Gefäßstörungen geführt haben.

Auch der Ankle Brachial Index ist ein einfach bestimmbarer Messwert und Zeichen einer massiven Gefäßverengung im Bein. Bei 3,5 % der Gemessenen lag der Messwert im roten Bereich.

Resümee

„Alles in der Welt lässt sich ertragen, nur nicht eine Reihe von schönen Tagen.“

Dieser Goethespruch referiert, dass es immer bekannt war, dass der Genuss im Überfluss auch Risiken trägt.

In Wien, der liebens- und lebenswerten Stadt, leben viele Bürger ungesund. Gut allein ist offensichtlich zu wenig. Das anzustrebende Ziel heißt: gut und gesund. Das Wissen ist ja schon vorhanden. Zur Umsetzung fehlt noch die individuelle Kompetenz. Gesundheitsapps sind neue Helfer zur Bewältigung der Risikofaktoren. Sie helfen dem Laien mit Bewegung, Essen, Blutdruck und Blutzucker kompetenter umzugehen. Zur besseren Blutdruckkontrolle empfehlen wir das vom Institut für Hypertoniker entwickelte Blutdrucksms.