

PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND SCHLAGANFALL- PRÄVENTION



Schlaganfälle treten auf, wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns durch ein Blutgerinnsel unterbrochen wird oder wenn eine Hirnarterie platzt und eine Blutung verursacht. Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Ursachen, die weltweit zu Behinderungen oder zum Tod führen – die meisten Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Beachtung einiger weniger Risikofaktoren vermeiden.

WELCHEN EINFLUSS HAT DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT AUF DAS SCHLAGANFALLRISIKO?

Fast jeder sechste Schlaganfall steht mit dem psychischen Wohlbefinden in Zusammenhang. Depression und Stress werden mit einem fast doppelt so hohen Risiko eines Schlaganfalls oder Mini-Schlaganfalls (TIA oder Transitorische Ischämische Attacke) in Verbindung gebracht, insbesondere bei Erwachsenen mittleren oder höheren Alters.

WARUM ERHÖHT EINE MANGELNDE PSYCHISCHE GESUNDHEIT DAS SCHLAGANFALLRISIKO?

Stress bewirkt die Freisetzung von Hormonen im Körper, die bei kurzen Stressphasen nicht schädlich sind. Ist der Körper jedoch Dauerstress ausgesetzt, so können diese Hormone zu einer Verhärtung von Arterien und Blutgefäßen führen, die eine als Arteriosklerose bezeichnete Erkrankung verursacht, die mit Schlaganfällen in Verbindung steht.

Depression weist eine Verbindung zu Hypertonie und Vorhofflimmern (einem unregelmäßigen Herzschlag) auf, und kann dabei sowohl Ursache als auch Folge dieser Erkrankungen sein. Da bei Menschen, die an Hypertonie und Vorhofflimmern leiden, häufiger Schlaganfälle auftreten und da diese Erkrankungen oft unzureichend diagnostiziert werden, könnte ein erhöhtes Schlaganfallrisiko mit Hypertonie und Vorhofflimmern in Zusammenhang stehen. (Auf unserer Website finden Sie weitere Informationsressourcen zu Bluthochdruck, Vorhofflimmern und Schlaganfall.) Es gibt zudem Indizien dafür, dass Depression die Blutgerinnung fördert, was das Schlaganfallrisiko ebenfalls erhöht.

WIE KANN ICH MEIN RISIKO VERRINGERN?

Indem Sie auf Ihr psychisches Wohlbefinden achten, können Sie Ihr Risiko verringern. Leiden Sie an Depression oder sind Sie tagtäglich sehr starkem Stress ausgesetzt, so sprechen Sie mit einer Gesundheitsfachkraft über Therapien oder Medikamente, die für Sie geeignet sind.

Es ist ebenfalls sehr wichtig, dass Sie auf Ihre körperliche Gesundheit achten und andere Schlaganfall-Risikofaktoren wie Ernährung, Bewegung, Rauchen und Alkoholkonsum berücksichtigen. Wenn Sie geeignete Schritte ergreifen, um diese Risiken zu senken, verringert dies Ihr Schlaganfallrisiko und trägt ebenfalls zu einer verbesserten psychischen Gesundheit bei. Mehr Bewegung senkt zum Beispiel nicht nur Ihr Schlaganfallrisiko, sondern baut nachweislich ebenfalls Stress ab und ist bei Menschen, die an milder bis moderater Depression leiden, genauso effektiv wie die Einnahme von Antidepressiva.



KÖNNEN ANTIDREPRESSIVA MEIN SCHLAGANFALLRISIKO BEEINFLUSSEN?

Einige Studien legen nahe, dass die Einnahme von als SSRI (Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) bezeichneten Antidepressiva das Schlaganfallrisiko erhöhen kann. Dieses Risiko besteht bei Schlaganfällen, die durch Blutungen im Gehirn verursacht werden. Das Risiko ist jedoch sehr gering - es entspricht einem weiteren Schlaganfall pro 10.000 Personen pro Jahr. Sollte Ihnen Ihr Arzt eine Behandlung mit SSRI für Ihre Depression nahelegen, so sollten Sie diese Studien nicht von der Einnahme von SSRI abschrecken.

Ihr Arzt kann andere Medikamente in Betracht ziehen, falls Sie bereits eine Gehirnblutung erlitten haben, blutverdünnende Medikamente einnehmen oder regelmäßig große Mengen Alkohol trinken.

Jede/r Vierte kann im Laufe des Lebens einen Schlaganfall erleiden – fast alle Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Ergreifung einfacher Schritte vermeiden. Weitere Informationen zu Schlaganfallrisiken und -Prävention erhalten Sie auf www.worldstrokecampaign.org

Diese Informationen wurden entwickelt von:



Mit Unterstützung durch

