

RAUCHEN UND SCHLAGANFALL- RISIKO



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.

Der Konsum von Tabakprodukten erhöht Ihr Schlaganfallrisiko. Bei einem Raucher, der täglich 20 Zigaretten raucht, ist die Gefahr einen Schlaganfall zu erleiden sechsmal höher als bei einem Nichtraucher. Wenn Sie rauchen, können Sie Ihr Risiko einen Schlaganfall und eine Reihe anderer Krankheiten zu erleiden dadurch verringern, dass Sie mit dem Rauchen aufhören. Wenn Sie Ihr Zuhause mit einer Person teilen, die nicht raucht, so senken Sie damit ebenfalls ihr Schlaganfallrisiko.

WARUM ERHÖHT RAUCHEN DAS SCHLAGANFALLRISIKO?

Tabakrauch enthält Tausende gesundheitsschädliche chemische Substanzen, die aus Ihren Lungen in den Blutkreislauf gelangen. Diese chemischen Substanzen führen zu Veränderungen und einer Schädigung der Zellen und beeinträchtigen die Körperfunktion. Diese Veränderungen beeinträchtigen Ihren Kreislauf und erhöhen Ihr Schlaganfallrisiko.

Rauchen kann Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel Ihres Körpers haben, da es den Anteil des „guten“ HDL-Cholesterins senkt und den Anteil des „schlechten“ LDL-Cholesterins erhöht. Ein höherer Anteil an LDL-Cholesterin erhöht Ihr Schlaganfallrisiko.

Zigarettenrauch enthält Kohlenmonoxid und Nikotin. Kohlenmonoxid senkt den Sauerstoffgehalt im Blut, während Nikotin einen beschleunigten Herzschlag sowie erhöhten Blutdruck bewirkt. Die Hälfte aller Schlaganfälle steht mit erhöhtem Blutdruck in Zusammenhang. Die im Tabakrauch enthaltenen chemischen Substanzen können ebenfalls eine stärkere Blutgerinnung fördern.

Insgesamt erhöhen diese Auswirkungen des Rauchens Ihr Risiko, Arteriosklerose zu entwickeln (die auch als Arterienverkalkung bezeichnet wird). Menschen, die an Arteriosklerose leiden, weisen engere, weniger elastische Arterien auf, was eine verringerte Durchblutung zur Folge hat und Bluthochdruck sowie die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von Blutgerinnseln fördert. Blutgerinnsel, die ins Gehirn gelangen, unterbrechen die Blutzufuhr und haben zur Folge, dass Gehirnzellen absterben.

PASSIVRAUCHEN UND SCHLAGANFALL

Wenn Sie den von anderen Personen verursachten Tabakrauch einatmen, so erhöht dies Ihr Schlaganfallrisiko - Nichtraucher, die mit Rauchern zusammen leben, laufen doppelt so häufig Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden, als die Partner von Nichtrauchern. Eine rauchfreie Umgebung daheim und am Arbeitsplatz senkt das Schlaganfallrisiko.

LOHNT ES SICH, DAS RAUCHEN AUFZUGEBEN?

Selbst wenn Sie bereits sehr lange rauchen, so können Sie Ihr Schlaganfallrisiko praktisch sofort senken, wenn Sie das Rauchen aufgeben. Innerhalb von 8 Stunden, nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, erhöht sich der Sauerstoffgehalt Ihres Blutes und Ihr Kohlenmonoxid- und Nikotinspiegel sinkt um mehr als die Hälfte. Nach 2-12 Wochen beginnt Ihr Kreislauf, Verbesserungen zu zeigen, nach zwei Jahren haben Sie Ihr Risiko ganz wesentlich verringert und nach fünf Jahren gleicht Ihr Risiko dem eines Nichtrauchers.



HILFE, UM MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN

Nikotin macht sehr stark abhängig und eine Entwöhnung kann schwierig sein. Rauchen wird ebenfalls zu einer Gewohnheit, die manche Menschen nur schwer wieder aufgeben können. Es kann sein, dass Sie wiederholte Versuche unternehmen müssen, um das Rauchen aufzugeben, wenn Sie sich aber sachkundige Hilfe suchen, sind Ihre Erfolgchancen viermal so hoch als ohne diese. Da Rauchen die öffentliche Gesundheit stark schädigt, haben viele Regierungen und Behörden Programme zur Unterstützung von Menschen eingeführt, die das Rauchen aufgeben möchten. Einige dieser Programme bieten Zugang zu individueller Unterstützung, Online-Hilfen und Nikotinersatztherapie. Wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten, so erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach Programmen in Ihrer Nähe oder informieren Sie sich im Internet über Dienste, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen können.

E-ZIGARETTEN UND „VAPING“

Geräte, die Nikotin ohne die im Tabakrauch enthaltenen Giftstoffe bereitstellen, erfreuen sich in den letzten Jahren wachsender Beliebtheit. Diese Art des Rauchens ist weniger schädlich als das Tabakrauchen, weist jedoch auch Risiken auf. Wenn Sie ohne Erfolg andere Methoden ausprobiert haben, um das Rauchen aufzugeben, so können Ihnen E-Zigaretten oder Vaporizer dabei helfen, Ihr Schlaganfallrisiko zu senken.

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



Bristol-Myers Squibb



AMGEN

