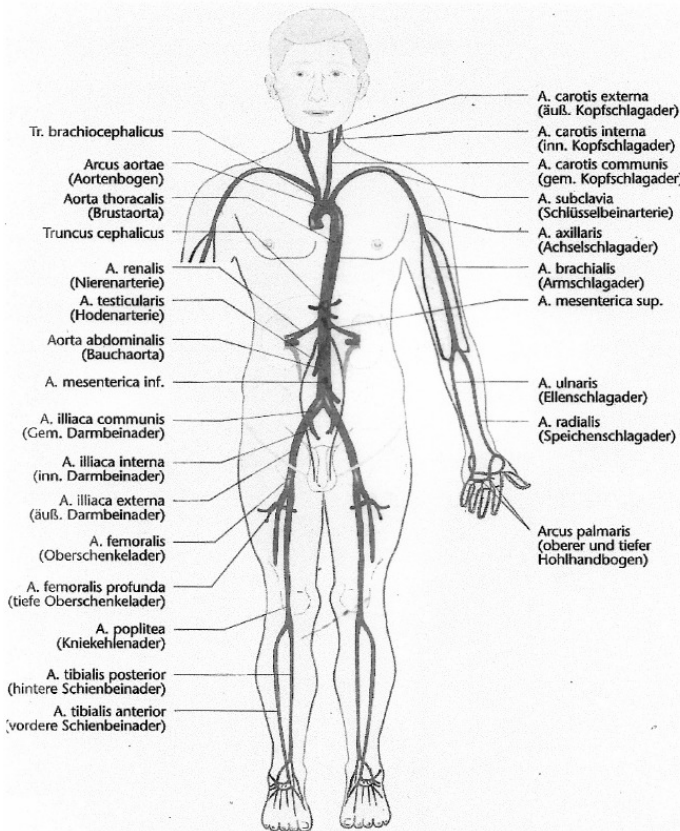


Name:

Arteriosklerose-Befund vom



Intima-Media-Schichtdicke an der Carotis:

Besondere Empfehlungen:

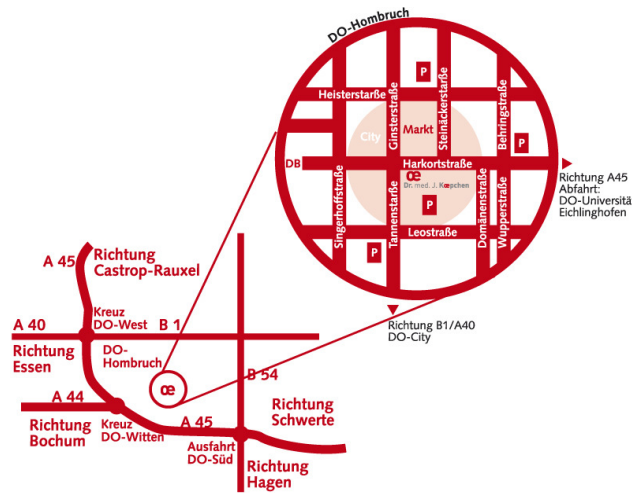
.....

.....

.....

Ihr Termin zur Nachuntersuchung:

Privatärztliche Praxis für Gefäßmedizin_Stressmedizin



Privatärztliche Praxis für Gefäßmedizin_Stressmedizin

Dr. med. J. Kœpchen
Chirurgie_Gefäßchirurgie_Phlebologie

Harkortstraße 64_44225 Dortmund
Telefon 0231-4763780_Telefax 0231-4763782
Mail info@dr-koepchen.de

www.dr-koepchen.de

**Arteriosklerose
und
arterielle
Verschlusskrankheit
der Beine**

Was ist die Arteriosklerose?

Die Arterien bringen das Blut vom Herzen in die Organe. Der Herzmuskel pumpt mit hohem Druck, den man z.B. am Arm messen kann. Innen sind die Arterien mit einer sehr zarten Zellschicht, dem **Endothel**, wie mit einem zarten Film ausgekleidet: dieses Endothel ist der eigentliche Ort der Arteriosklerose.

Zusammengenommen hat das Endothel des menschlichen Körpers die Größe eines Fußballfeldes und ist so schwer wie die Leber – es ist ein eigenes Organ.

Die Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“) ist eine **chronisch-entzündliche Erkrankung** der Arterienwände. Es handelt sich immer um eine System-Erkrankung des ganzen Körpers. Wer also an einer Stelle des Gefäßsystems – z.B. an der Halsschlagader oder am Bein – eine sklerotische Arterie hat, bei dem besteht immer ein erhöhtes Gesamt-Risiko z.B. für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Deshalb erfordert die Behandlung der Arteriosklerose lebenslange, gut aufeinander abgestimmte Methoden.

Das Gesamt-Risiko lässt sich am sichersten an der **Gefäßwand-Dicke der Halsschlagader** bestimmen (das „biologische Gefäßalter“).

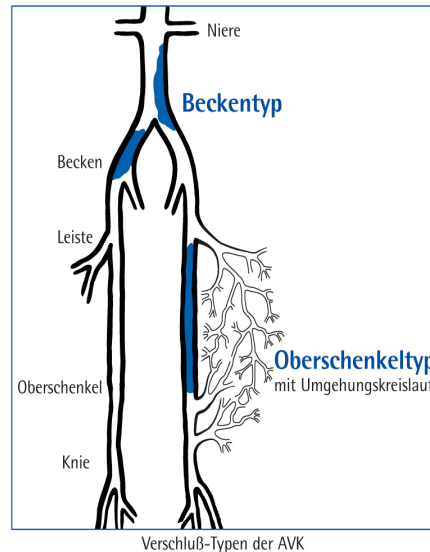


Einlagerung von Cholesterin gelb in die Arterienwand

Durchblutungs-Störungen der Beine

Die Arterielle Verschlusskrankheit der Beine (AVK) oder „Schaufenster-Krankheit“ ist bei älteren Menschen häufig:

etwa 15% aller Menschen über 60 Jahre sind daran erkrankt, viele merken es erst im späten Stadium. Bei zahlreichen unklaren Beinbeschwerden von älteren Menschen ist eine Durchblutungs-Störung mit beteiligt. Zugrunde liegt ein Enge oder ein Verschluss von Arterien auf dem Weg vom Herzen zum Fuß. Die Schmerzen treten beim Gehen auf, weil die Muskeln beim Belasten nicht mehr genügend Sauerstoff bekommen – das macht Schmerzen wie starker Muskelkater.



Verschluss-Typen der AVK

Behandlung von Durchblutungs-Störungen

Solange die beschwerdefreie Gehstrecke noch ausreichend ist, kann in den meisten Fällen konservativ behandelt werden:

- Therapie der Grunderkrankungen (s.u.)
- Training der Umgehungskreisläufe durch Gehen, das Gehtraining
- medikamentöse Therapie z.B. mit ASS 100 mg tgl. oder Colistazol (Plental).

Wenn dies nicht ausreicht, ist eine operative Behandlung sinnvoll: je nach Situation durch eine radiologische Intervention (meist in Form einer Ballon-Aufdehnung) oder durch einen Gefäß- chirurgischen Eingriff (meist als Bypass-Operation).

Wodurch entsteht die Arteriosklerose?

Für die Entstehung von Arteriosklerose sind sog. **Risikofaktoren** verantwortlich. Dazu gehören:

- **Störungen im Fettstoffwechsel**
Veränderungen im Cholesterin- und Triglycerid-System, angeborene Störungen wie beim Lipoprotein(a). Beim Cholesterin ist der LDL-Anteil schädigend wirksam, wenn er durch die Einwirkung von Freien Radikalen (z.B. im Stress) oxydiert ist. Im Einzelfall können einzelne Unterfraktionen des Cholesterins entscheidend sein.

- **Hoher Blutdruck**

durch den Überdruck in den Arterien leidet die Gefäßwand, es entstehen kleine Einrisse und Ablagerungen.

- **Zigaretten-Rauchen**

wirkt vor allem über die Bildung von aggressiven Freien Radikalen, diese schädigen die Gefäßwand.

- **Stress und negative Emotionen**

sind in den letzten Jahren zunehmend als Risikofaktor anerkannt. Unter Stress steigt der Blutdruck, sind die Hormone Adrenalin und Kortisol chronisch erhöht und wird Fett in der Bauchwand abgelagert.

- **Übergewicht (Metabolisches Syndrom)**

Besonders das Bauchfett ist hormonell aktiv und begünstigt chronische Entzündungsprozesse in den Gefäßwänden. Beim Metabolischen Syndrom ist das **Insulin** im Blut erhöht: das gilt heute als der entscheidende krankmachende Faktor. Das Metabolische Syndrom ist eine Vorstufe des **Diabetes mellitus**.

- **Bewegungsmangel**

Die Menschen sind dafür gebaut, sich am Tag 5-6 Stunden zu bewegen, d.h. 20-25 km zu gehen. Heute geht der Durchschnitts-Deutsche unter 1 km am Tag. Wer 3-4mal pro Woche 30 min aktiv geht, kann schon sein Herzinfarkt-Risiko beinahe halbieren.

- **Mangel an Vitaminen und essenziellen Nahrungsbestandteilen**

An wesentlichen Substanzen zum Schutz vor dem oxidativen Stress braucht der Mensch z.B. ausreichend Vitamine (vor allem C und E), Folsäure, am besten Vitalstoffe, wie sie die Natur in Gemüse und Obst zusammengestellt hat. Medizinisch gesichert ist ein hoher Anteil von Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Fisch oder in Nüssen), von Catechinen (im Grünen Tee), Polyphenolen (OPC, z.B. in Rotwein oder dunkler Schokolade).

Schützend wirkt auch ein hoher Anteil von Arginin (eine Aminosäure als Eiweißbaustein), weil bei Arteriosklerose NO (Stickstoffmonoxyd) vermindert ist. NO schützt die Gefäßwand vor den Wirkungen der freien Radikalen. Den Mangel an NO kann man im Blut nachweisen.