Aktive Senioren senken Herztodrisiko um bis zu zwei Drittel

Wer über 65 Jahre alt ist und regelmäßig körperliche Aktivitäten von moderater Intensität aufrechterhält, reduziert sein Herztodrisiko um mehr als 50%, so das Ergebnis einer finnischen Studie.

Dass ein sportlicher Lebensstil vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, ist hinlänglich bekannt und wissenschaftlich gut dokumentiert. Weniger klar ist die Datenlage bei älteren Leuten. Aus diesem Grund hat eine Autorengruppe um Prof. Riita Antikainen von der Universität Oulu in Finnland knapp 2.500 über 65-jährige Männer und Frauen für die „National FINRISK Study“ rekrutiert und über im Median 11,8 Jahre beobachtet. Die Teilnehmer wurden nach ihren körperlichen Aktivitäten befragt und anhand der Antworten in drei Gruppen mit niedriger, moderater und hoher

Aktivität eingeteilt. Zudem wurden Risikofaktoren evaluiert. Herz- und tumor- kranke Patienten wurden ausgeschlossen.

Im Beobachtungszeitraum starben 197 Teilnehmer aus kardiovaskulärer Ursache, bei 416 trat eine erste kardiovaskuläre Komplikation auf. Nach Korrektur für kardiovaskuläre Risiko- und soziale Faktoren zeigte sich, dass Personen mit moderater bzw. hoher körperlicher Aktivität gegenüber körperlich Untätigen ein um 31 bzw. 45% geringeres Risiko für eine akute kardiovaskuläre Komplikation aufwiesen. Die kardiovaskuläre Sterblichkeit war gar um 54 bzw. 66% geringer.

Auch das Fischen zählt zu den moderaten Aktivitäten

Sich regelmäßig körperlich zu betätigen, wenn man über 65 Jahre alt ist, kann eine Herausforderung sein, so Antikainen. Die Ergebnisse sollten aber Motivation sein. Denn fitte Senioren reduzieren ihr Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko deutlich. Als moderate Aktivität galten übrigens schon Spazieren gehen, Radeln, Gärtnern, Fischen oder Jagen. Als hohe Aktivität eingestuft wurde anstrengende Gartenarbeit, Schwimmen, Joggen, Gymnastik, Skifahren und Ballspiele. (DE)

Jahrestagung der European Society of Cardiology (ESC), Rom, 27.–31. August 2016

© J.ChristianDesign / Getty Images / iStock

Nervenschmerzen bei Beinulzera nicht vernachlässigen

Mehr als die Hälfte aller Patienten mit offenen Beinen leidet unter neuropathischen Schmerzen – unabhängig von der jeweiligen Ursache der Ulzeration.

Französische Mediziner hatten bei 81 Patienten mit Beinulzera unterschiedlicher Genese die Schmerzintensität (visuelle Analogskala) sowie die Schmerzqualität (DN4-Fragebogen) evaluiert. Bei 47 Patienten fiel die Auswertung mit einem DN4-Score über 4 positiv für neuropathische Schmerzen aus. Dabei war es unerheblich, welche Ätiologie den Beinulzera zugrunde lag. Als besonders hoch stuften 16 Patienten die Intensität ihrer Beschwerden ein (visuellen Analogskala > 7), vier davon mit positivem DN4-Score.

Die Erhebung unterstreicht, wie schwierig sich die Schmerztherapie bei chronischen Wunden gestaltet, betonen die Studienautoren. Immerhin wurden 77% der Befragten bereits mit Schmerzmitteln behandelt, 30% sogar mit stark wirksamen Opioiden. Ärzte sollten Patienten mit Beinulzera grundsätzlich auf neuropathische Schmerzen hin untersuchen und behandeln, fordern die Autoren.

(dk)

Eusen M et al. JEADV 2016, online 9. Februar

ANZEIGE

Hier steht eine Anzeige.

Springer