

Bluthochdruck als größter Risikofaktor: Demenz rechtzeitig vorbeugen!

Erfahren Sie, warum Bluthochdruck laut einer neuen Studie der größte Risikofaktor für Demenz ist und welche Präventionsmaßnahmen helfen können.

In Deutschland steigt die Zahl der Demenzerkrankungen alarmierend. Derzeit leben rund 1,8 Millionen Menschen mit dieser komplizierten neurologischen Erkrankung, und Prognosen deuten darauf hin, dass bis 2050 bis zu 2,8 Millionen Menschen betroffen sein könnten. Die Wissenschaftler sind bei der Suche nach Verursachern und Risikofaktoren für diese Erkrankungen besonders aktiv. Die Herausforderungen sind enorm, denn während neue Behandlungsansätze entwickelt werden, kann der Fortschritt in der Medikation bislang nur den Verlauf der Krankheit verlangsamen. Experten sind überzeugt, dass präventive Maßnahmen einen entscheidenden Unterschied machen können.

Wissenschaftler des University College London haben kürzlich umfangreiche Daten aus 27 Studien über Demenzpatienten über einen Zeitraum von 68 Jahren analysiert. Ihre Erkenntnisse wurden in der renommierten Fachzeitschrift *The Lancet Public Health* veröffentlicht. Dabei identifizierten sie nicht nur genetische Faktoren, sondern auch fünf entscheidende Risikofaktoren, die das Risiko, an Demenz zu erkranken, signifikant erhöhen können. Zu diesen zählen Diabetes, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Rauchen und das Bildungsniveau einer Person.

Bluthochdruck als Hauptfaktor im Fokus

Besonders herausstechend aus dieser Analyse ist der Bluthochdruck, der als der größte Risikofaktor für Demenz identifiziert wurde. Diese Erkenntnis ist von entscheidender Bedeutung, da Bluthochdruck (auch bekannt als Hypertonie) weitverbreitet ist und oft unbehandelt bleibt. Viele Menschen sind sich der Gefahr nicht bewusst, die von dauerhaft erhöhten Blutdruckwerten ausgeht, da sie häufig keine Symptome zeigen.

Naaheed Mukadam, die Hauptautorin der Studie und Psychiaterin, betont, dass die Vermeidung von Bluthochdruck und anderen kardiovaskulären Erkrankungen eine Priorität bei den Bemühungen zur Demenzprävention sein sollte. Zu den empfohlenen Maßnahmen gehört unter anderem die Reduzierung von Alkohol- und Tabakkonsum, die beide zu einer Erhöhung des Blutdrucks beitragen können.

Die Ergebnisse der Studie sind ein starkes Argument dafür, das eigene Lebensumfeld und Gesundheitsverhalten genau unter die Lupe zu nehmen. Fettleibigkeit und Diabetes sind weitere Faktoren, die nicht nur das Risiko für Demenz erhöhen, sondern auch negative Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden haben können. Wie die Forschung zeigt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken und somit möglicherweise die eigene Lebensqualität zu steigern.

Vizierte Risikofaktoren besser verstehen

Wissenschaftler und Fachleute betonen die Wichtigkeit, Informationen über diese Risikofaktoren weitreichend zu kommunizieren. Viele Menschen sind sich der Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Gesundheitsrisiken oft nicht bewusst. Wenn das Bewusstsein für Erkrankungen wie Bluthochdruck gesteigert und Maßnahmen zur Vorbeugung gefördert werden, könnte dies zu einem messbaren Rückgang der Demenzerkrankungen führen.

Internationale Gesundheitsorganisationen und nationale Behörden könnten durch gezielte Informationskampagnen und

Gesundheitsprogramme Unterstützung bieten und somit die Bevölkerung für die Wichtigkeit eines gesunden Lebensstils sensibilisieren. Die Implementierung solcher Präventionsmaßnahmen und eine verstärkte Forschung in der Demenzforschung sind mehr denn je erforderlich, um dieser Herausforderung des Alters zu begegnen. Es bleibt zu hoffen, dass die positiven Ergebnisse dieser Studien bald in wirksame Präventionsstrategien umgesetzt werden können.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de