

## **Demenz vorbeugen: Bluthochdruck als größter Risikofaktor erkannt**

Bluthochdruck gilt als größter Risikofaktor für Demenz, mahnen Forscher in einer aktuellen Studie aus dem Lancet.

In Deutschland sind immer mehr Menschen von Demenz betroffen, einer ernsthaften Nervenkrankheit, die das Leben vieler Patienten und ihrer Angehörigen erheblich beeinflusst. Aktuellen Schätzungen zufolge leben derzeit 1,8 Millionen Menschen mit dieser Erkrankung, doch bis zum Jahr 2050 könnten es sogar 2,8 Millionen sein. Angesichts dieser alarmierenden Zahlen befassen sich Forscher intensiv mit den Ursachen und Risikofaktoren, die zu einer Demenzerkrankung führen können.

Eine bedeutende Studie, durchgeführt vom University College London, hat jetzt einen herausragenden Risikofaktor identifiziert, der das Potenzial hat, das Bewusstsein und die Ansätze zur Prävention zu verändern. Die Ergebnisse, die in dem Fachmagazin The Lancet Public Health veröffentlicht wurden, stützen sich auf eine Analyse von 68 Jahren an Daten über Demenzpatienten aus 27 verschiedenen Studien. Ziel dieser Forschung war es, den größten Risikofaktor für Demenz zu ermitteln.

### **Die Rolle des Bluthochdrucks**

Die Forscher stellten fest, dass unter den ermittelten Risikofaktoren Bluthochdruck, auch bekannt als Hypertonie, als der wichtigste gilt. Neben diesem fanden die Wissenschaftler auch andere erhebliche Einflussgrößen: Diabetes, Fettleibigkeit,

Rauchen und das Bildungsniveau der Betroffenen. Diese fünf Faktoren gelten als wesentliche Indikatoren, die das Risiko für die Entwicklung von Demenz erhöhen können.

Bluthochdruck ist ein häufiges Problem, das viele Menschen betrifft, und ist sowohl eine Ursache als auch eine Folge anderer ernsthafter Gesundheitsprobleme. Er gehört zu den sogenannten kardiovaskulären Erkrankungen, welche Herz und Blutgefäße betreffen. Frau Naaheed Mukadam, Psychiaterin und Hauptautorin der Studie, betont, dass die Bekämpfung kardiovaskulärer Risikofaktoren eine entscheidende Rolle in zukünftigen Bemühungen zur Demenzprävention spielen sollte.

## **Prävention: Ein ganzheitlicher Ansatz**

Die Studie unterstreicht auch die Notwendigkeit, präventive Maßnahmen zu intensivieren. Menschen, die mit einem erhöhten Blutdruck leben, sollten sich bewusst sein, dass ihre Gesundheitspraktiken direkte Auswirkungen auf ihr Demenzrisiko haben können. Dies beinhaltet insbesondere die Reduktion von Alkohol und das Rauchen, zwei häufige Lebensstilfaktoren, die Bluthochdruck verschärfen können.

Zusätzlich zur medizinischen Behandlung ist es notwendig, den Lebensstil zu überwachen und gegebenenfalls anzupassen, um die Gesundheit langfristig zu fördern. Letztlich legen die Ergebnisse der Forschung nahe, dass der Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und Demenz komplex ist und umfassendere Präventionsstrategien entwickeln werden müssen, um die Risiken zu minimieren.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass trotz der Herausforderungen, die Demenz mit sich bringt, sowohl Forschung als auch Präventionsmaßnahmen wichtige Schritte in die richtige Richtung sind. Während der Kampf gegen diese Erkrankung fortgesetzt wird, könnte sich die Fokussierung auf einfache, aber wirkungsvolle Änderungen im Lebensstil als fundamental herausstellen, um die Kurve der steigenden

Demenzfälle zu brechen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**