

Herzrhythmusstörungen

Was sind Herzrhythmusstörungen?

Herzrhythmusstörungen beschreiben eine Störung des normalen Herzschlags. Das Herz schlägt dabei entweder zu schnell, zu langsam oder unregelmäßig. Ein unregelmäßiger Herzschlag kann sowohl vorübergehend (episodenhaft) als auch dauerhaft auftreten. Die Ursachen für Herzrhythmusstörungen sind vielfältig und reichen von genetischen Faktoren über Bluthochdruck bis hin zu Übergewicht und Stress. Häufig werden Herzrhythmusstörungen durch Störungen im Reizleitungssystem des Herzens verursacht, das für die regelmäßigen Herzschläge verantwortlich ist.

Prävention und Behandlung:

Die Vorbeugung und Behandlung von Herzrhythmusstörungen sind wichtig, um das Risiko einer Herzinsuffizienz zu verringern. Hier einige Maßnahmen, die Betroffene ergreifen können:

● **Lebensstil anpassen:**

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für Herzrhythmusstörungen reduzieren. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf Nikotin und Alkohol.

● **Stressmanagement:**

Chronischer Stress und psychische Belastungen können das Herz belasten und Herzrhythmusstörungen begünstigen.

Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation helfen, das Risiko zu senken.

● **Medikamentöse Behandlung:**

In einigen Fällen sind Medikamente notwendig, um den Herzrhythmus zu stabilisieren.

Betablocker und Antiarrhythmika gehören zu den häufig eingesetzten Präparaten.

● **Eingriffe bei schwerwiegenden Fällen:**

Wenn Medikamente allein nicht ausreichen, kann ein sogenannter Herzschrittmacher oder ein implantierbarer Defibrillator eingesetzt werden, um den Herzrhythmus zu regulieren und das Risiko von akuten Herzrhythmusstörungen zu senken.

● **Regelmäßige Kontrollen:**

Wer bereits an einer Herzrhythmusstörung leidet, sollte regelmäßige Kontrolluntersuchungen wahrnehmen, um das Risiko einer Herzinsuffizienz frühzeitig zu erkennen.

Quelle: Herz Medizin online