



## Immer mehr Herzinfarkte bei jungen Erwachsenen

**Obwohl die Zahl der Herzinfarkte insgesamt sinkt, steigt sie bei Patienten unter 40 Jahren stetig an. Experten vermuten einen Zusammenhang mit Drogenkonsum.**

— Autoren des Brigham and Women's Hospital in Boston hatten in einer aktuellen Studie etwa 2.000 junge Herzinfarktpatienten über einen Zeitraum von 16 Jahren beobachtet. Sie verglichen jun-

ge (41–50 Jahre) und sehr junge (40 oder jünger) Patienten und stellten fest, dass die sehr jungen Patienten trotz des Altersvorteils bei Morbidität und Mortalität nicht besser abschnitten. Diabetiker hatten grundsätzlich eine deutlich schlechtere Prognose.

Die Zahl der sehr jungen Menschen mit Herzinfarkt ist zuletzt jährlich um 2% gestiegen. Was ist für diese Zunahme verantwortlich? Klassische Risikofaktoren

wie Diabetes, Bluthochdruck, Rauchen, familiäre Vorgeschichte oder hoher Cholesterinspiegel waren in beiden Gruppen ähnlich. Bei den jüngeren Patienten wurde jedoch häufiger von Drogenmissbrauch berichtet, darunter Marihuana und Kokain (17,9% gegenüber 9,3%). ■

Joana Schmidt

▪ Blankstein R et al.; Heart Attacks Increasingly Common in Young Adults. Jahreskongress des American College of Cardiology ACC, New Orleans, 16.–18. März 2019

## Mittagsschläfchen senkt den Blutdruck



**Wer regelmäßig ein Nickerchen zur Tagesmitte einlegt, senkt seinen Blutdruck.**

— Probier's mal mit Gemütlichkeit, lautet das Motto griechischer Kollegen im Kampf gegen die Hypertonie. Sie setzen dabei auf den Mittagsschlaf, eine Gewohnheit, die im heißen Griechenland den Tagesrhythmus strukturiert. Und in der Tat stand die „Intervention“ mit einer durchschnittlichen Drucksenkung von 5 mmHg anderen antihypertensiven Allgemeinmaßnahmen wie Salz- oder Alkohol-Beschränkung kaum nach, berichteten griechische Autoren auf dem US-Kardiologen-Kongress.

Die Forscher um M. Kallistatos vom Asklepion General Hospital in Voula hatten 212 im Schnitt 62 alte Personen prospektiv untersucht, deren systolischer Blutdruck mit durchschnittlich 130 mmHg kaum erhöht war. Die 24-Stunden-Blutdruck-Werte lagen bei Probanden mit regelmäßigem Mittagsschlaf (128,7/76,2 mmHg) signifikant niedriger als bei –

Personen ohne Mittagsschlaf (134,5/79,5 mmHg). In einem Kollektiv mit höheren Blutdruckwerten könnten die Effekte noch ausgeprägter sein, so die Autoren.

Es deutete sich eine Korrelation zwischen der Länge des Mittagsschlafes und dem 24-h-Blutdruckabfall an: Pro Stunde fiel der Druck um 3 mmHg ab. Da jedoch schon eine Drucksenkung um 2 mmHg das kardiovaskuläre Risiko verbessert, könnten auch kurze Nickerchen der Gesundheit dienen. ■ DE

▪ Poulimenos L, Kallistratos M, et al.; Mid-day sleep effects as recommended lifestyle changes in patients with arterial hypertension. ACC-Jahreskongress 2019, New Orleans, 16.–18. März 2019

## Alkoholverzicht beugt Vorhofflimmern vor

**Verzichten Patienten mit Vorhofflimmern auf Alkohol, beugt dies Episoden der Rhythmusstörung vor. Beschwerden nehmen ab, das Risiko für Krankenhauseinweisungen sinkt.**

— Im australischen Melbourne war es einer Autorengruppe gelungen, 140 Patienten mit Vorhofflimmern (VHF) für die Teilnahme an einer randomisierten Studie zu gewinnen, bei der die Hälfte der Patienten für ein halbes Jahr auf Alkohol verzichten sollte. Dies schafften tatsächlich 61%. Im Schnitt wurden in der „Interventionsgruppe“ zwei Drinks pro Woche konsumiert, in der Kontrollgruppe 13 Drinks pro Woche.

Der Unterschied hatte positive Auswirkungen. Wie ein umfassendes Rhythmus-Monitoring zeigte, erlitten 53% vs. 73% der Patienten VHF-Episoden. Der Anteil der Patienten mit moderaten bis ausgeprägten Symptomen reduziert sich von 32% auf 10%, notwendige Hospitalisierungen von 20% auf 9%. Fazit: Patienten mit VHF ist zu raten, den Alkoholkonsum deutlich einzuschränken. ■ ob

▪ Voskoboinik A.; Impact of Alcohol Abstinence in Moderate Drinkers with Atrial Fibrillation: Results from the Alcohol-AF Randomized Controlled Trial. ACC-Jahreskongress 2019, New Orleans, 16.–18. März 2019