

## Gesunder Lebensstil verhindert Vorhofflimmern

**Datum:** 06.10.2021

**Original Titel:**

Association between Cardiovascular Health and Incident Atrial Fibrillation in the General Japanese Population Aged  $\geq 40$  Years

**Kurz & fundiert**

- Zusammenhang zwischen kardiovaskulärer Gesundheit und Risiko für [Vorhofflimmern](#)
- Daten von 37 523 Teilnehmern japanischer Vorsorgeuntersuchungen
- 703 Fälle von [Vorhofflimmern](#) im Nachbeobachtungszeitraum von 5 Jahren

**DGP - Eine Auswertung japanischer Gesundheitsdaten konnte zeigen, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken, minimiert.**

---

Eine aktuelle Studie hat den Zusammenhang zwischen Lebensstil und Vorhofflimmern (AF) in der allgemeinen japanischen Bevölkerung untersucht. Eingeschlossen wurden japanische Einwohner ab einem Alter von 40 Jahren. Die Daten wurden während eines nationalen Gesundheits-Checks in der japanischen Großstadt Kanazawa erhoben.

### **Der Lebensstil wurde anhand des CVH-Scores bewertet**

Die Autoren stellten die [Hypothese](#) auf, dass ein gesünderer Lebensstil mit einer geringeren [Inzidenz](#) von VHF verbunden ist. Das Lebensstilverhalten wurde anhand des kardiovaskulären Gesundheits-Scores (CVH) bewertet (0 = schlecht bis 14 = ideal), der als Summe der Einzelwerte für 7 veränderbare Risikofaktoren berechnet wurde:

Raucherstatus, körperliche Aktivität, [Adipositas](#), Ernährungsgewohnheiten, Blutdruck, Gesamtcholesterin und Blutzucker.

### **Teilnehmer mit idealen CVH-Werten hatten ein geringeres Risiko für Vorhofflimmern**

Insgesamt wurden Daten von 37 523 Teilnehmer (Durchschnittsalter  $72,3 \pm 9,6$  Jahre, 36,8 % Männer und mittlerer CVH-Gesamtscore  $9 \pm 1$ ) ausgewertet. Während der medianen Nachbeobachtungszeit von 5 Jahren wurden 703 Fälle von Vorhofflimmern beobachtet. Unter Verwendung eines niedrigen CVH-Scores als Referenz hatten die Teilnehmer mit idealen CVH-Werten ein signifikant geringeres Risiko für Vorhofflimmern (HR = 0,79, 95 % KI: 0,65 - 0,96, p = 0,02). Dieser Effekt zeigte sich besonders deutlich bei Teilnehmern unter 75 Jahren (HR = 0,68, 95 % KI 0,49 - 0,94, p = 0,02).

Ein idealer Gesundheits-Score ist mit einem geringeren Risiko für Vorhofflimmern assoziiert, insbesondere bei Japanern unter 75 Jahren.

**Referenzen:**

Nishikawa, T., Tanaka, Y., Tada, H., Tsuda, T., Kato, T., Usui, S., Sakata, K., Hayashi, K., Kawashiri, M., Hashiba, A., & Takamura, M. (2021). Association between Cardiovascular Health and Incident Atrial Fibrillation in the General Japanese Population Aged  $\geq 40$  Years. *Nutrients*, 13(9), 3201. <https://doi.org/10.3390/nu13093201>



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“