

Selbst eine Zigarette täglich erhöht das Risiko für die koronare Herzkrankheit und für Schlaganfall

Datum: 30.05.2018

Original Titel:

Low cigarette consumption and risk of coronary heart disease and stroke: meta-analysis of 141 cohort studies in 55 study reports

Dass sich das Rauchen von Zigaretten negativ auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt, ist allseits bekannt. Doch gilt das auch, wenn die Person nur wenig (eine Zigarette am Tag) raucht? Gibt es eine Menge an Zigaretten, die geraucht werden darf, ohne dass sich das Herz-Kreislauf-Risiko erhöht?

Dies fragten sich nun Wissenschaftler aus England und China. Sie untersuchten, in welchem Zusammenhang ein geringer Zigarettenkonsum (eine Zigarette täglich) und das Risiko für die [koronare Herzkrankheit](#) (KHK) und Schlaganfall stehen. Zu diesem Zweck suchten die Wissenschaftler nach bereits veröffentlichte Studien, die sich mit dieser Thematik befasst haben. Insgesamt 55 Veröffentlichungen genügten den Ansprüchen der Wissenschaftler. Sie entnahmen die Ergebnisse dieser Studien, fassten sie zusammen und werteten sie neu aus.

Schon eine Zigarette täglich erhöhte bereits das Risiko für KHK

Das Ergebnis der neuen Analyse zeigte ganz deutlich, dass selbst das Rauchen von nur wenigen Zigaretten am Tag das Risiko für die KHK erhöhte. Männer, die täglich eine Zigarette rauchten, hatten ein um etwa 50 % höheres Risiko, an der KHK zu erkranken, als Nicht-Raucher. Rauchten die Männer 20 Zigaretten am Tag, war das Risiko für eine KHK etwa doppelt so hoch wie für Nicht-Raucher.

Bei Frauen war der Zusammenhang zwischen Rauchen und der KHK noch deutlicher. Die Frauen, die eine Zigarette am Tag rauchten, hatten ein etwa 60 % höheres Risiko für eine KHK. Eine Steigerung auf 20 Zigaretten täglich führte dazu, dass die Frauen ein um etwa 2,85-fach höheres Risiko für eine KHK aufwiesen.

Auch das Schlaganfall-Risiko wurde bereits durch eine Zigarette am Tag erhöht

Auch das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, erhöhte sich bereits durch das Rauchen weniger Zigaretten - wenn auch im kleineren Ausmaß als das Risiko für die KHK. Wenn die Männer täglich eine Zigarette rauchten, erhöhte sich ihr Schlaganfall-Risiko um 25 %. Rauchten sie 20 Zigaretten täglich, war das Risiko um 64 % höher.

Auch der Zusammenhang zwischen dem Rauchen und dem Schlaganfall-Risiko war bei Frauen stärker ausgeprägt als Männern. Eine Zigarette täglich erhöhte bei Frauen das Schlaganfall-Risiko um 31 %. 20 Zigaretten täglich führten sogar zu einem 2,16-fach höherem Risiko für Schlaganfall im Vergleich zu Nicht-Rauchern.

Rauchen erhöhte somit das Risiko, an der KHK zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden.

Dies war bei beiden Geschlechtern der Fall, wobei der Zusammenhang bei den Frauen deutlicher ausfiel. Mehr Zigaretten führten dabei zu einem höheren Risiko für die beiden folgeschweren Erkrankungen; doch selbst eine Zigarette am Tag erhöhte das Risiko bereits deutlich. Das Rauchen von einer Zigarette täglich, erhöhte sowohl das KHK- als auch das Schlaganfall-Risiko mehr als vermutet wurde. Es scheint somit keine Menge an Zigaretten zu geben, die täglich geraucht werden kann, ohne das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen. Raucher, die im Hinblick auf ihre Gesundheit ihren Zigarettenkonsum reduzieren wollen, sollten komplett mit dem Rauchen aufhören statt nur die Menge an Zigaretten zu reduzieren. Denn nur ein kompletter Rauchstopp scheint das erhöhte Risiko für KHK und Schlaganfall abwenden zu können.

Referenzen:

Hackshaw A, Morris JK, Boniface S, Tang JL, Milenković D. Low cigarette consumption and risk of coronary heart disease and stroke: meta-analysis of 141 cohort studies in 55 study reports. *BMJ*. 2018 Jan 24;360:j5855. doi: 10.1136/bmj.j5855.



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“