Kardiologie

am Büsingpark

- Herzinfarkt
- Risikofaktoren

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

- Koronare Herzkrankheit (kurz KHK)
- Engstellen oder Verschlüsse in den Herzkranzgefäßen (Koronararterien)

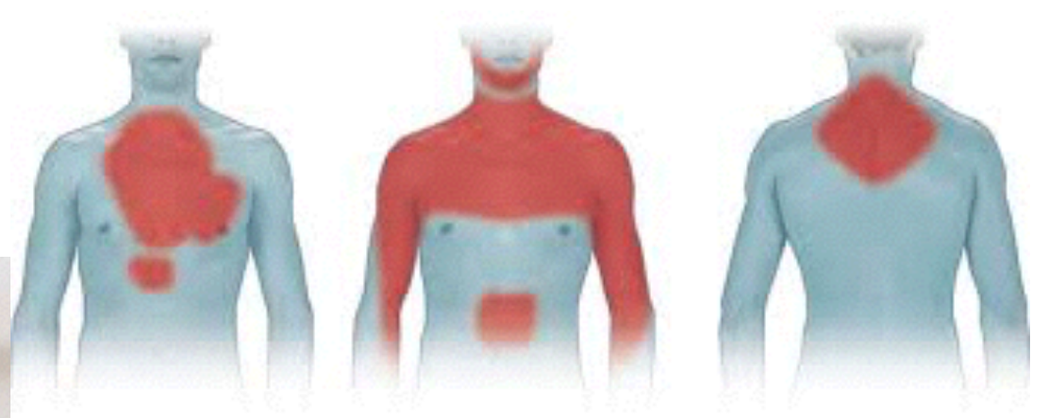
Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Symptome

- Druck, Engegefühl oder Schmerzen in der Brust
- Atemnot



Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

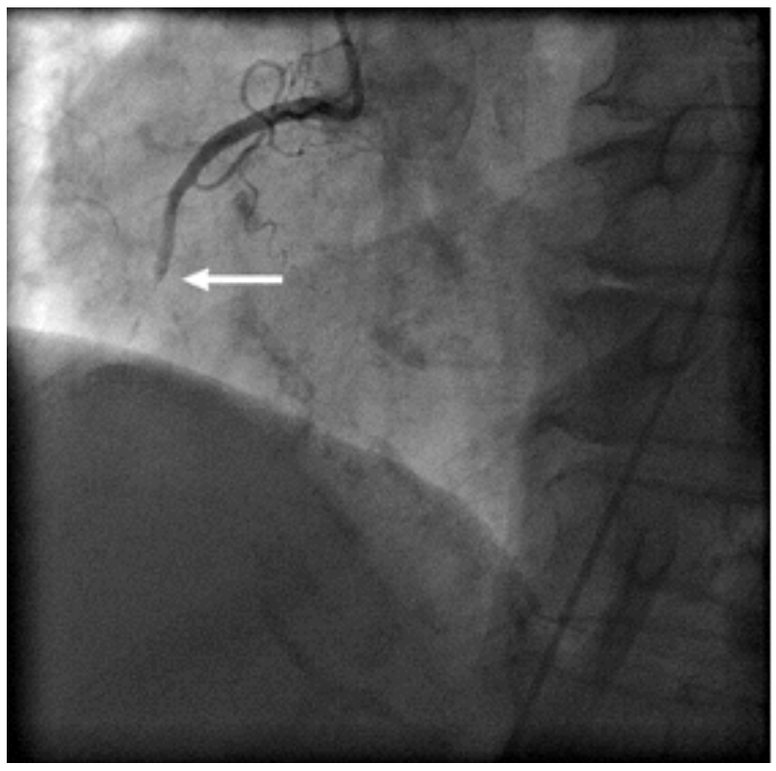
Verdacht auf Herzinfarkt !

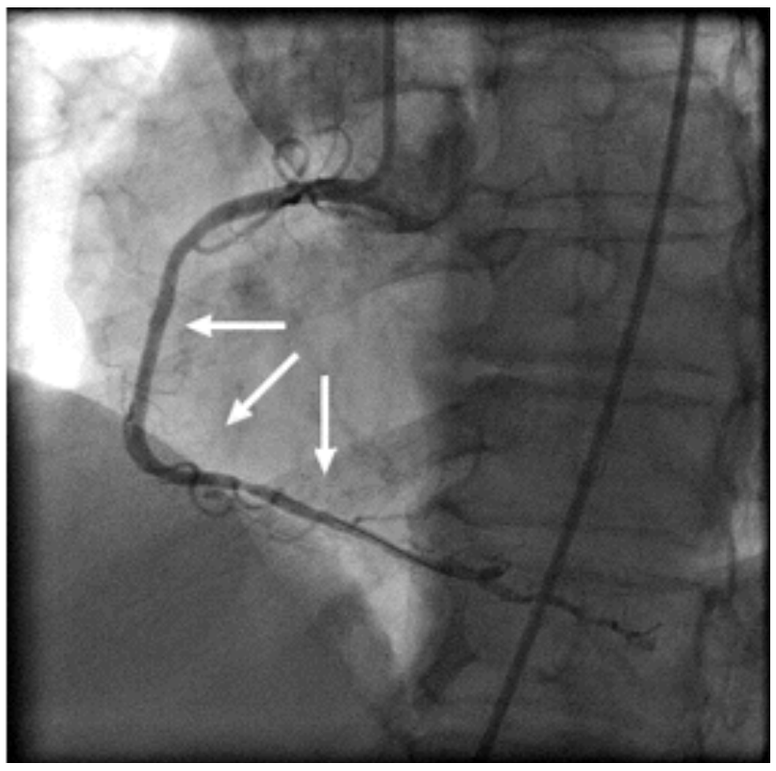
Absoluter Notfall - Jede Minute zählt

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark





Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

- Risikofaktoren:
- Herzinfarkte in der Familiengeschichte
- Rauchen
- Bluthochdruck
- Hohes Cholesterin
- Zucker (Diabetes mellitus)

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Bluthochdruck ist tückisch
– man bemerkt ihn über Jahre und Jahrzehnte nicht.

Er verschleißt die Gefäße im ganzen Organismus, sodass es zu Schäden an den Organen kommt.

Bild: Iom123 / Fotolia

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Bluthochdruck

	Systolisch (mmHg)	**Diastolisch (mmHg)**
optimaler Blutdruck	unter 120	unter 80
normaler Blutdruck	120-129	80-84
hochnormaler Blutdruck	130-139	85-89
Grad 1: leichter Bluthochdruck	140-159	90-99
Grad 2: mittelschwerer Bluthochdruck	160-179	100-109
Grad 3: schwerer Bluthochdruck	über 180	über 110

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Herz

- Vorhofflimmern
- Herzmuskelverdickung (linksventrikuläre Hypertrophie)
- Herzschwäche (diastolische und systolische)

…

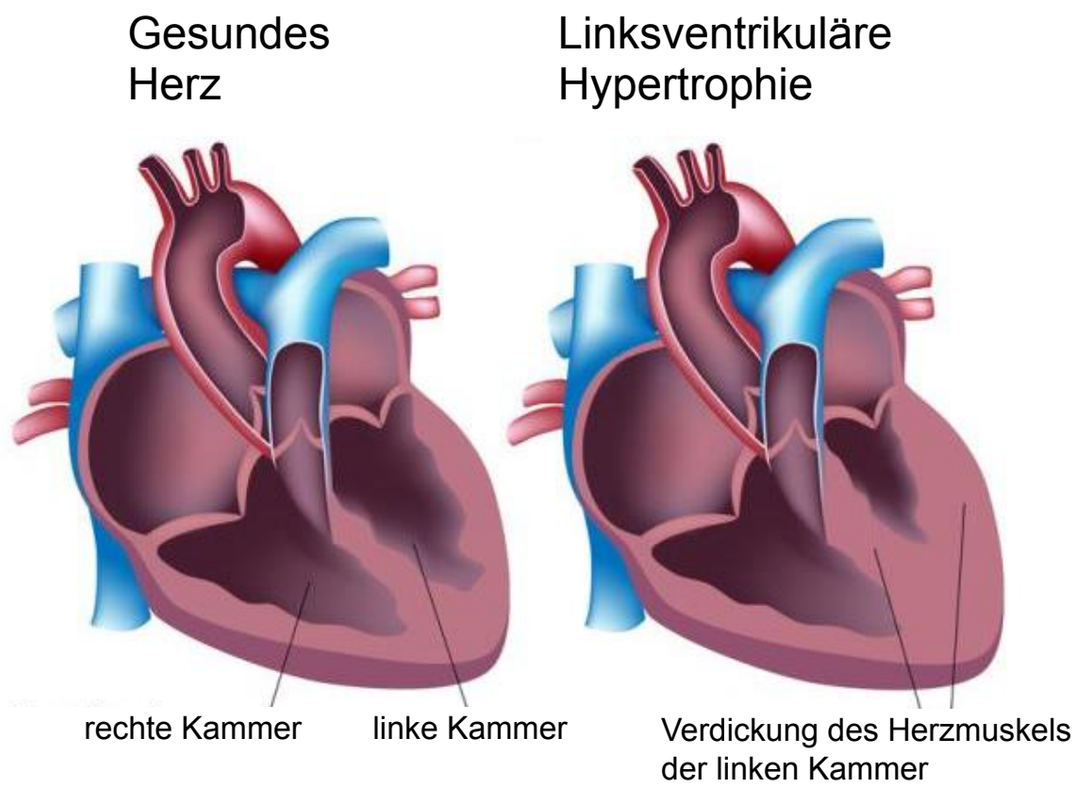


Bild: Can Stock Photo / alila

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Gehirn

Schlaganfall – die häufigste Komplikation:

- durch Schädigung kleiner Gehirngefäße
- infolge von Verengung der Halsschlagader (Carotis)
- durch Blutgerinnsel infolge von Vorhofflimmern, die in den Gehirnkreislauf verschleppt werden

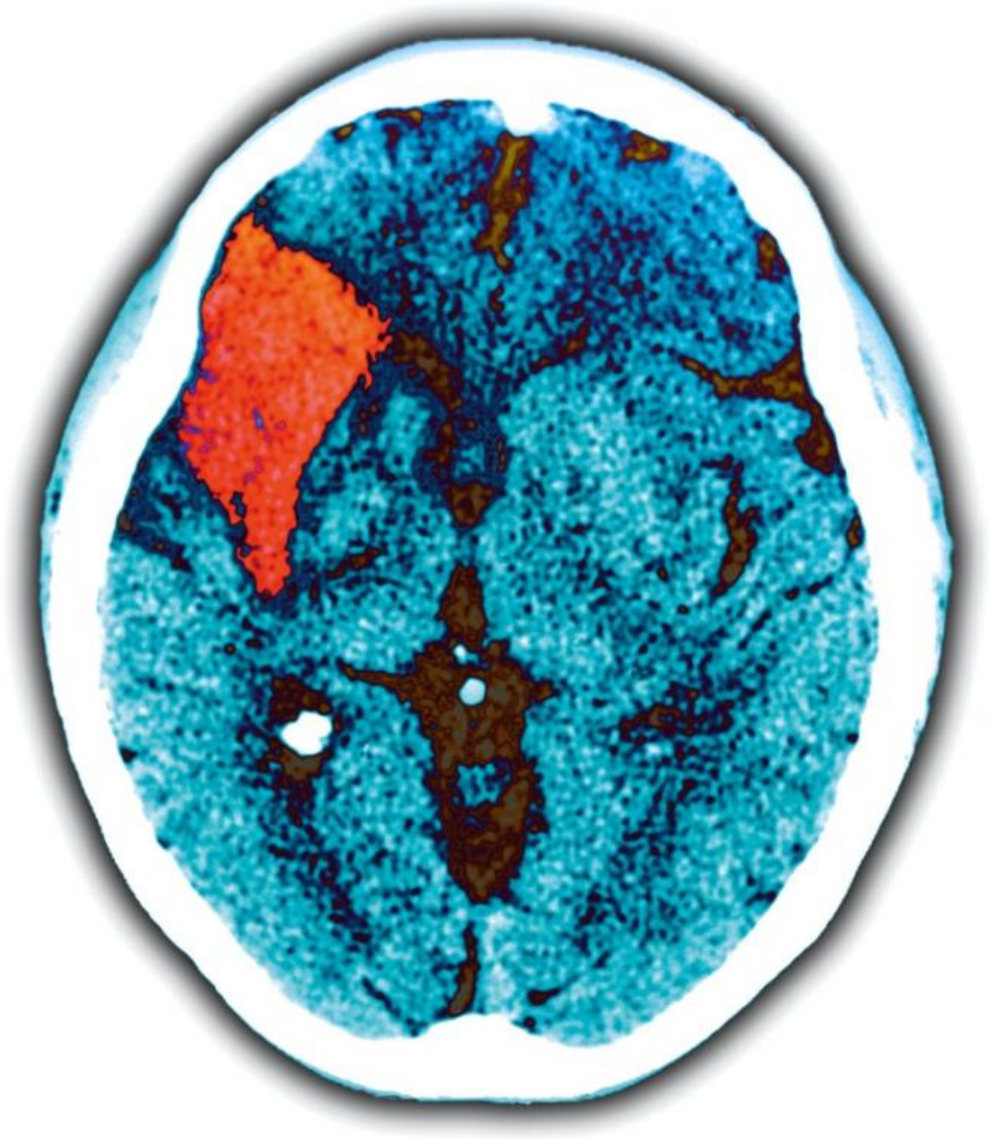


Bild: ZEPHYR/SCIENCE PHOTO LIBRARY

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Wie misst man richtig?

Vor der Messung:

5 Minuten entspannt sitzen

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Achtung:

Nicht selten wird beim Arzt ein deutlich höherer Blutdruckwert gemessen als zu Hause:

der Weißkittel-Hochdruck.

Bild: Picture-Factory J. Rofeld / Fotolia

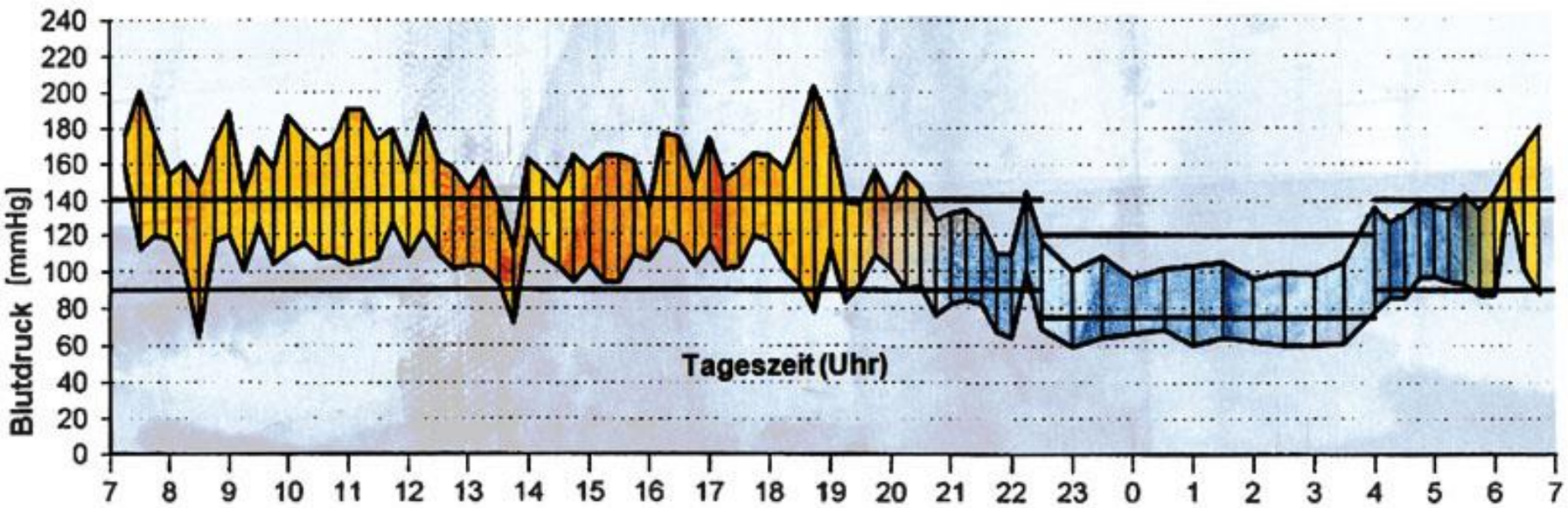
Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Aussagekräftiger ist die 24-Stunden Langzeitblutdruckmessung:

Sie hat zudem den Vorteil, dass auch der Blutdruck im Schlaf erfasst wird. Dieser sollte normalerweise abfallen.



Essentielle/primäre Hypertonie (bei 95 % der Patienten)

Hier liegt keine Grunderkrankung zugrunde, sondern:

- Bewegungsmangel
- falsche Ernährung
- Übergewicht
- Alkohol
- Tabak
- Stress
- Alter
- erbliche Belastung
- Medikamente

Sekundäre Hypertonie (bei 5 % der Patienten)

Sie ist die Folge einer anderen Grunderkrankung, z. B.:

- Schlafapnoe
- Nierenerkrankung
- Anomalien der Gefäße (Aortenisthmusstenose)
- Hormonelle Erkrankungen

Diese Erkrankungen müssen vom Arzt ausgeschlossen bzw. behandelt werden!

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Die **Lebensstiländerung** ist die Basis jeder Bluthochdrucktherapie – unabhängig davon, ob Medikamente eingesetzt werden oder nicht.

Bild: Kurhan / Fotolia

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Regelmäßige körperliche Aktivität

30 Minuten moderat, 5 Tage die Woche
z. B. Joggen, schnelles Gehen, Wandern, Schwimmen, Radfahren

oder

20-30 Minuten mit intensiver Belastung, mind. 3 Tage die Woche z. B. Joggen, Ergometer

Mäßiges Krafttraining nur ergänzend (kein Bodybuilding! Pressatmung erhöht den Blutdruck!)

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Übergewicht reduzieren

Anstreben:

- BMI*: unter 30, besser 25
- Taillenumfang:
  Männer unter 102 cm,
  besser 94 cm.
  Frauen unter 88 cm,
  besser 80 cm.

*BMI = Körpergewicht in kg ÷ (Körpergröße in m)²

Bild: SENTELLO / Fotolia

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Gesunde Ernährung

Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, wenig Fleisch, mehr Fisch.

Wissenschaftlich gesichert, besonders günstig :

Mediterrane Küche.

Rezepte bei der Herzstiftung erhältlich

Bild: Gerald Wüchner

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Kochsalz einschränken:

- Kein Nachsalzen der Speisen am Tisch
- Fertiggerichte vermeiden
- Auch in Brot, Käse, Fleisch, Wurstwaren steckt viel Salz!

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Alkoholkonsum reduzieren

Männer: nicht mehr als 20-30 g Alkohol pro Tag, z. B. 250 ml Wein oder 500 ml Bier

Frauen: nicht mehr als 10-20 g Alkohol pro Tag, z. B. 125 ml Wein oder 250 ml Bier

4 Wirkstoffklassen:

- ACE-Hemmer/Sartane
- Diuretika
- Calciumantagonisten
- Betablocker

Nicht alle wirken bei allen Patienten gleich, nicht alle werden von allen Patienten gleich gut vertragen; können miteinander kombiniert werden, um besseres Ergebnis zu erzielen.

- Erfolg der Therapie regelmäßig kontrollieren, am besten durch Selbstmessung (anfangs täglich, später 1-mal die Woche).
- Auch bei guter Einstellung des Bluthochdrucks sind regelmäßige, z. B. halbjährliche ärztliche Kontrollen erforderlich.
- Blutdrucktherapie ist in der Regel eine lebenslange Therapie. Medikamente nicht absetzen, wenn der Blutdruck gut eingestellt ist!

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Zum Abschluss eine erfreuliche Statistik:

- Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland ist in den letzten 10 Jahren um 2,4 Jahre gestiegen.
- Der durchschnittliche Blutdruck ist im selben Zeitraum um 6 mmHg gesunken.

Diese beiden Trends stehen durchaus im Zusammenhang!

Bild: katty2016 / Fotolia

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

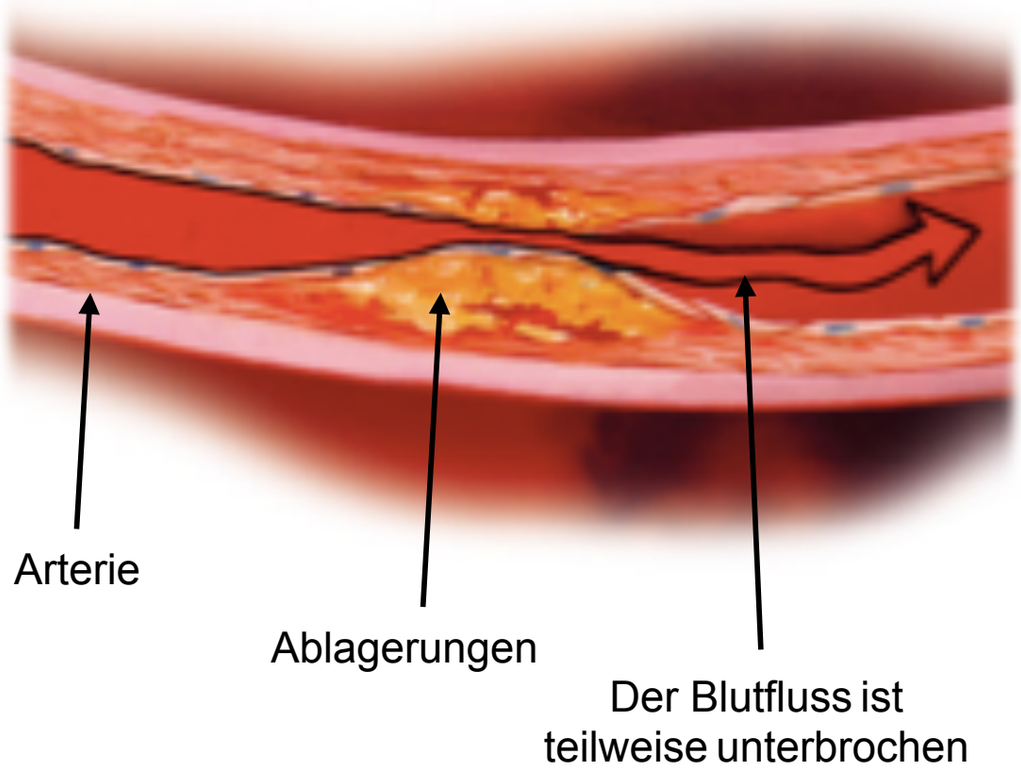
Kardiologie

am Büsingpark

Zu viel Cholesterin im Blut führt zu Ablagerungen in den Gefäßwänden und somit zu Verkalkung und Verhärtung der Gefäße: Arteriosklerose.

Die fatalsten Folgen: Herzinfarkt und Schlaganfall.

Arteriosklerose



Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Als Träger des höchsten Cholesterinanteils ist das LDL maßgeblich für die Entstehung von Arteriosklerose verantwortlich.

Die Höhe des LDL-Cholesterins ist direkt mit den Risiken für Herzinfarkt und Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden.

LDL-Cholesterin = das „schlechte“ Cholesterin.
Es sollte möglichst niedrig sein.

LDL – „Lass‘ Das Lieber“

Daraus ergeben sich folgende **LDL-Zielwerte**:

- Patienten mit sehr hohem Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko, z. B. mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Diabetes mellitus, einer mäßigen oder schweren Nierenfunktions-einschränkung (nicht Dialyse):

  → unter 70 mg/dl (unter 1,8 mmol/l)

…

- Patienten mit hohem Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko, z. B. ausgeprägtem Bluthochdruck, genetisch bedingten hohen Cholesterinwerten oder Raucher:

  → unter 100 mg/dl (unter 2,5 mmol/l)

- Patienten mit mäßigem Herz-Kreislauf-Gesamtrisiko, d. h. mit wenig ausgeprägter Erhöhung einzelner Risikofaktoren:

  → unter 115 mg/dl (unter 3 mmol/l)

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

In jedem Fall: gesunden Lebensstil im Alltag umsetzen

- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Übergewicht reduzieren
- Mediterrane Küche
- Rauchen aufgeben
- Stress reduzieren
- Alkoholkonsum reduzieren

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

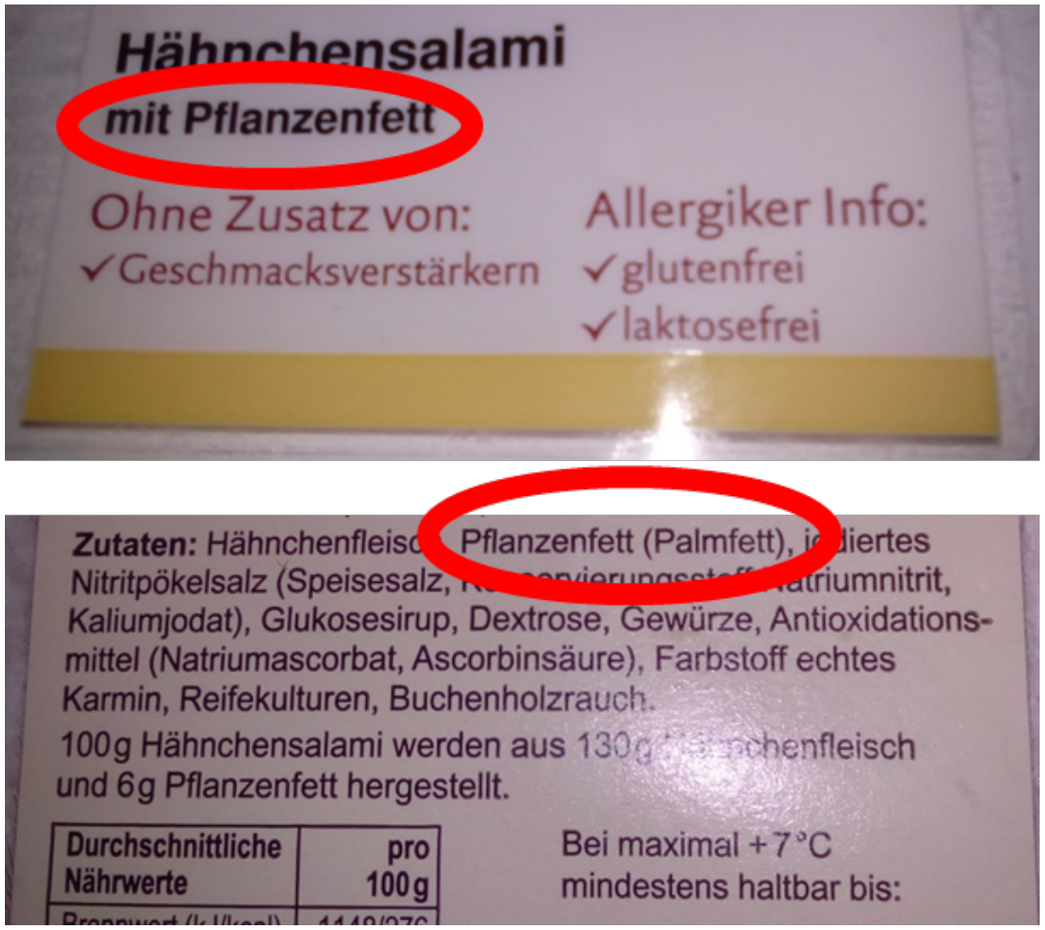
Kardiologie

am Büsingpark

Ungesättigte Fettsäuren

- reduzieren das „schlechte“ LDL-Cholesterin.
- sind enthalten in: Olivenöl, Rapsöl, Weizenkeimöl, Erdnussöl, Avocados, Nüsse, Mandeln.

…



Pflanzenfett heißt nicht immer „gutes“ Fett …

Bild: Jan Engel / Fotolia; Diana Edzave

- sind in Form von Omega-3-Fettsäuren besonders wertvoll. Diese finden sich insbesondere in fetten Fischen: Makrele, Sardine, Hering, Lachs, Forelle.

Bild: craevschii / Fotolia

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Gesättigte Fettsäuren

- erhöhen das „schlechte“ LDL-Cholesterin
- sind enthalten in Palmöl, Kokosfett, Schweine- und Rinderfett, Butter, Sahne und kommen vor in Fleisch, Speck, Wurst, Käse.

Bilder: Jan Engel / Fotolia; alex9500 / Fotolia

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

Wenn eine medikamentöse Therapie notwendig ist:

Statine

(Atorvastatin, Fluvastatin, Pravastatin, Rosuvastatin, Simvastatin)

- Statine sind die Therapie der ersten Wahl.
- Senkung des Herzinfarktrisikos durch Statine ist in vielen Studien nachgewiesen.
- Aufgrund von 20 Jahren Erfahrung werden Statine als effektiv und sicher bewertet.
- Wichtigste Nebenwirkung: Muskelbeschwerden

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

- Setzen Sie einen gesunden Lebensstil in Ihrem Alltag um.
- Lassen Sie ihren Cholesterinwert regelmäßig messen.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein.
- Brechen Sie Ihre Therapie nicht eigenmächtig ab, sondern sprechen Sie bei Beschwerden Ihren Arzt an!

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

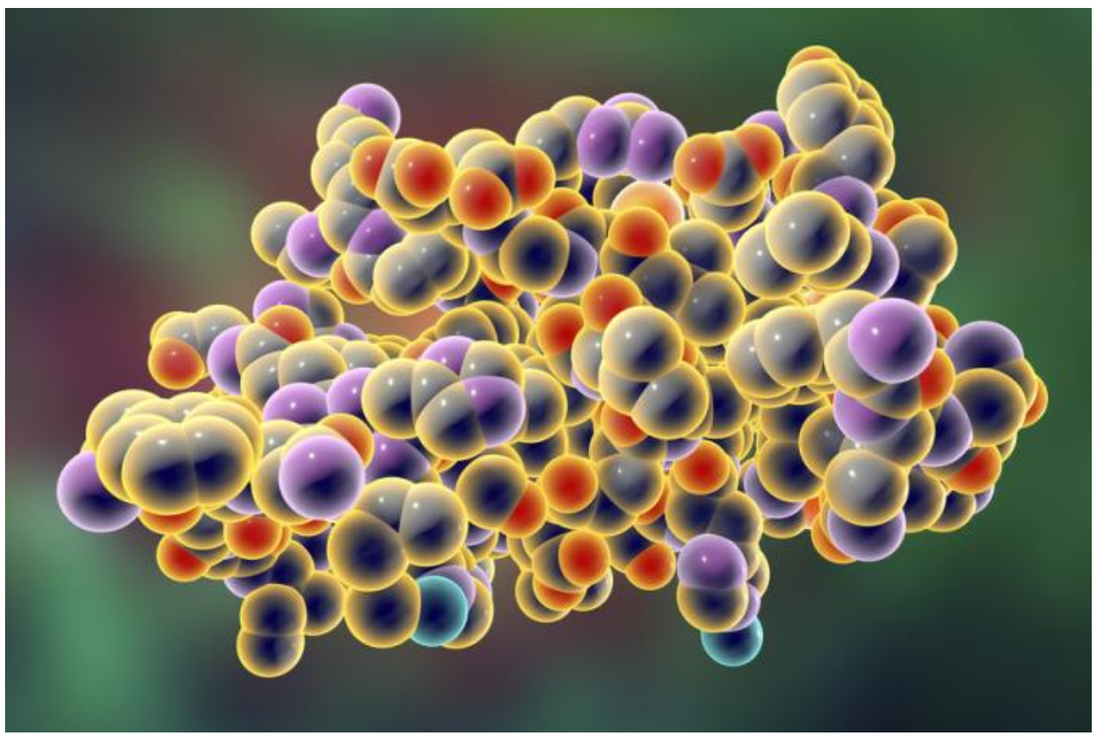
am Büsingpark

Diabetes mellitus

Das Hormon **Insulin** wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Seine Aufgabe ist, den Zucker, den wir mit der Nahrung zu uns nehmen, vom Blut in die Körperzellen zu schleusen.

Wenn dieser Vorgang gestört ist, spricht man von **Diabetes mellitus**.

Insulin-Molekül



Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

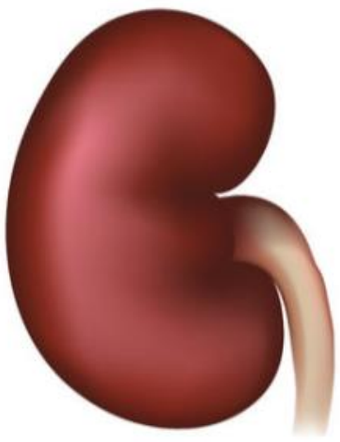
Kardiologie

am Büsingpark

Hohe Blutzuckerwerte zerstören auf Dauer die Blutgefäße im gesamten Organismus.

Dies betrifft sowohl die **kleinen Gefäße** …

- Schädigung der Netzhaut (Retinopathie)
- Schädigung der Nieren (Nephropathie)
- Schädigung der Nerven (Neuropathie)



gesunde Niere

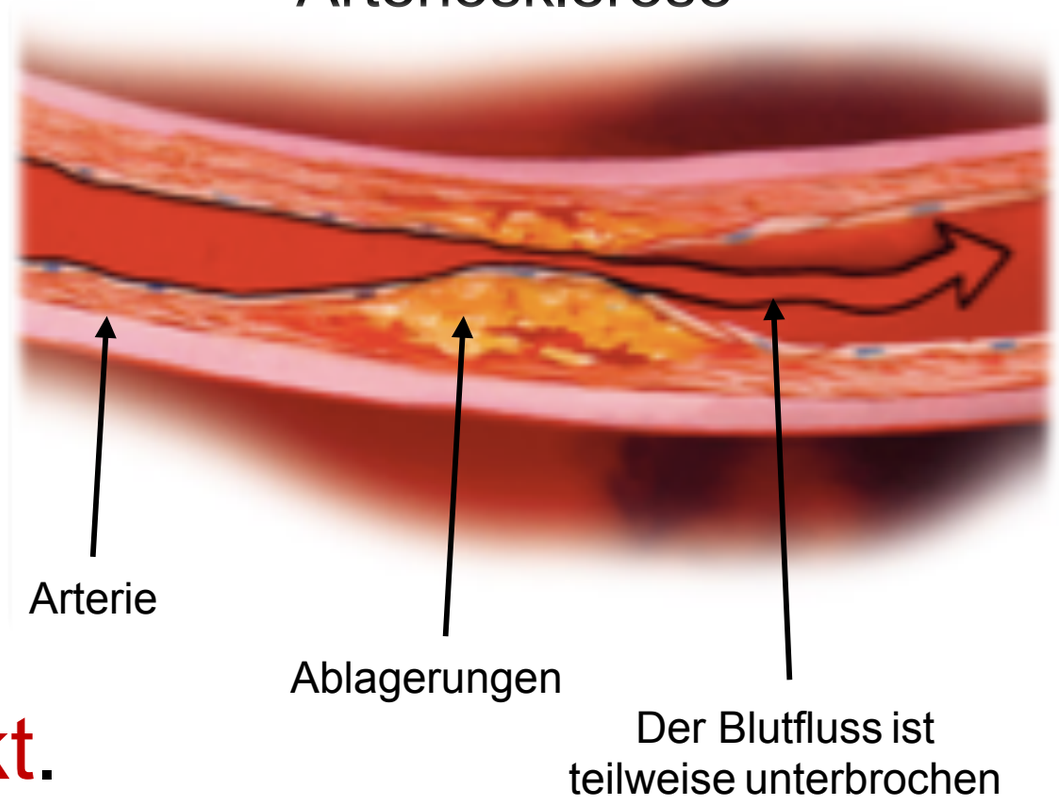
diabetische Nephropathie

Bild: gunitta / 123RF

… als auch die **großen Gefäße**:

- Die Bildung von Plaques (Ablagerungen in den Gefäßen) wird begünstigt: Arteriosklerose.
- Die Gefäßwände sind weniger elastisch. Weil das Blut klebrig ist, verklumpen die Blutplättchen. Dadurch wächst die Gefahr von Gerinnseln, die ein Gefäß verschließen können.

→ Schlaganfall oder Herzinfarkt.



Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg

Kardiologie

am Büsingpark

In jedem Fall: gesunden Lebensstil im Alltag umsetzen

- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Übergewicht reduzieren
- Mediterrane Küche
- Rauchen aufgeben
- Stress reduzieren
- Alkoholkonsum reduzieren