

# ***Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung***

***Dr. T. Ylinen, 2023***

# Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung

Die wichtigsten Maßnahmen  
und Möglichkeiten zum Erhalt  
eines gesunden Kreislaufs

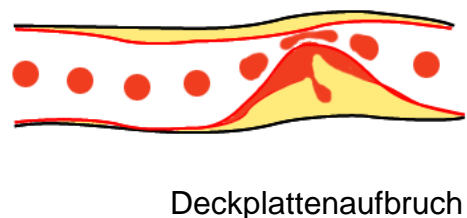
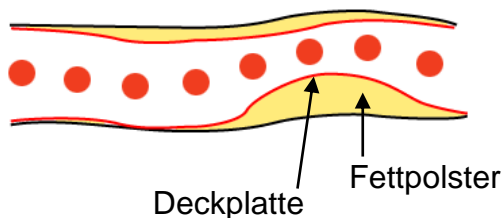
# Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung

Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems  
eine der häufigsten Todesursachen

50 % der Männer und 30 % der Frauen in  
Europa bzw. Nordamerika  
Entwickeln im Laufe des Lebens eine  
Herzkranzgefäßerkrankung

# Herzinfarkt

Die koronare Herzkrankheit ist ein **langsam schleichender** Krankheitsprozess, der zum Herzinfarkt führen kann.



# Wie hoch ist die Gefährdung der Herzinfarktpatienten?

*30-40 % der Infarktpatienten sterben noch vor Einlieferung ins Krankenhaus*

10 % anschließend im Krankenhaus

10 % im ersten Jahr nach der Entlassung

Der Herzinfarkt kann die Leistungsfähigkeit auf Dauer erheblich reduzieren

# Bedeutung von Herzinfarkt auslösenden Faktoren

Der Verschluss eines Herzkranzgefäßes  
führt zum Herzinfarkt

Bei 70–80 % aller Herzinfarktpatienten war  
mindestens ein Risikofaktor vorhanden für  
die Herzkranzgefäßverengung

# Bedeutung von Herzinfarkt auslösenden Faktoren

## Risikofaktoren

Beeinflussbar:

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- **Übergewicht**
- Erhöhtes Cholesterin
- **Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)**
- Depression
- (Stress)
- Zahnstatus

# Bedeutung von Herzinfarkt auslösenden Faktoren

## Risikofaktoren

Nicht beeinflussbar:

- Alter
- Genetische Veranlagung
- Geschlecht



# Medikamente zur Vorbeugung eines (erneuten) Herzinfarkts

- ASS = Acetylsalicylsäure
- *CSE- Hemmer =  
Cholesterinsynthesehemmer*
- *Beta-Blocker („Herzbremse“)*
- *ACE- Hemmer (Herzentlastung durch  
Gefäßerweiterung)*
- *Clopidogrel*

# Regeln zum Erhalt eines gesunden Gefäßsystems

- Nicht rauchen
- Ausreichende Bewegung
- Richtige Ernährung
- Vermeiden von Übergewicht
- Für normalen Blutdruck sorgen
- Für normale Blutfette (Cholesterin, Triglyceride) und Blutzucker sorgen
- Verhütung der Grippe / Entzündung

# Regel Nummer 1

## Rauchen einstellen!

- Rauchen verkürzt das Leben um durchschnittlich 10 Jahre
- Nach Einstellen 30-50 %ige Reduktion des Herzinfarkttrisikos in 3-5 Jahren
- Passives Rauchen vermeiden (reduziert das Risiko um 10%)

# Regel Nummer 1 Rauchen einstellen!

## Nichtrauchertraining:

„Rauchen einstellen“  
ggf. unter Anleitung eines Psychologen  
u. U. mit Hilfe von Nikotinpräparaten  
(Pflaster, Lutschtabletten, usw.)

Medikamente: Zyban, Champitex

# Regel Nummer 2

## Bewegung und körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität hilft bei folgenden Risiken:

- Übergewicht
- Zuckerkrankheit
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- **Koronare Herzerkrankung**
- Osteoporose
- Krebs (Dickdarm, Brust)
- Depression

# Regel Nummer 2

## Bewegung und körperliche Aktivität

Wie viel Bewegung ist nötig ?

3-6 Mal in der Woche 30-45 Minuten körperliche Aktivität mit einer Pulsbeschleunigung von 60-80% des maximalen Belastungspulses als

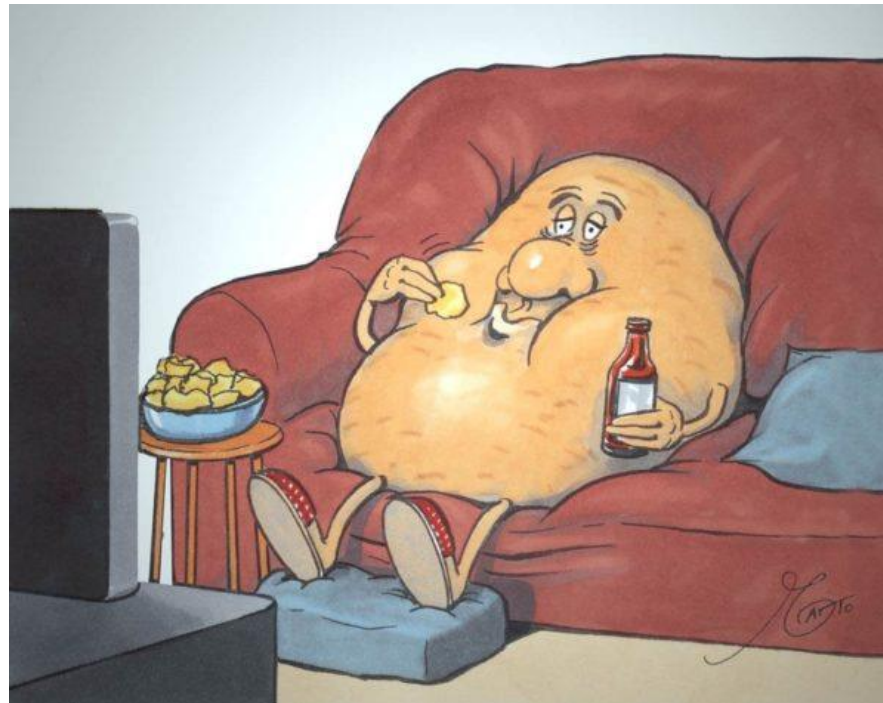
- Ausdauerbelastung
- dynamisches Krafttraining

mehr Nutz- und Alltagsbewegung !

# Regel Nummer 3

## Gewichtsreduktion

Reduktion von *Übergewicht* und „richtige“ Verteilung des Körperfettes



Couchkartoffel

# Regel Nummer 3

## Gewichtsreduktion

### Der richtige Bauchumfang

- Frauen  $< 80$  cm  
(erhöhtes Risiko  $> 88$  cm)
- Männer  $< 94$  cm  
(erhöhtes Risiko  $> 102$  cm)  
oder  
WHR  $< 0,5$   
d.h.  
Bauchumfang / Größe  $< 0,5$



# Regel Nummer 3

## Gewichtsreduktion

## Normalgewicht behalten / anstreben!

- Deutliche Reduktion (um 50% des Risikos bzgl. Zuckerkrankheit)
- Günstiger Einfluss auf den Blutdruck
- Günstiger Einfluss auf Blutfette
- Günstiger Einfluss auf SAS

# Regel Nummer 4

## Blutdruck normalisieren

### Der richtige Blutdruck

- Optimal in Ruhe ca. 120 / 80 mm Hg
- RR > 140 / 95 mm Hg muss ggf. behandelt werden
- RR 90–110 / 60–80 mm Hg in aller Regel ungefährlich
- *Eigenes Blutdruckmessgerät?*
- Maximal 140 / 90 mm Hg

# Regel Nummer 4

## Blutdruck normalisieren

Beim erhöhten (RR > 140-150 / 90-95 mm Hg)  
Blutdruck

- Gewicht reduzieren
- Alkoholkonsum reduzieren:
  - Männer < 120 g / Woche
  - Frauen < 60 g / Woche
- Regelmäßige Ausdaueraktivität
- Salzreduktion
- Nicht rauchen
- ggf. Medikamente

# Regel Nummer 5

## Cholesterin senken!

## Cholesterin

Wird bestimmt aus einer Blutprobe  
Gesamtcholesterin mit zwei Untergruppen:

- LDL- Cholesterin („böses Cholesterin“)
- HDL- Cholesterin („gutes Cholesterin?“)

# Regel Nummer 5

## Cholesterin senken!

## Der richtige Cholesterinwert (LDL-Chol)

Um einer Arteriosklerose bzw. einem Herzinfarkt vorzubeugen, sollte *bei hohem Risiko* das LDL- Cholesterinwert  $< 55 \text{ mg/dl}$  und 50 % vom Ausgangsbefund betragen.

# Regel Nummer 6

## Vermeiden von Grippe

## Grippeschutzimpfung

Eine Grippeschutzimpfung im Alter  $> 65$  J kann nicht nur das Auftreten von Grippe und Lungenentzündung, sondern auch die als mögliche Komplikation auftretenden Herzerkrankungen und Schlaganfälle verhindern.

# Einsicht in den Nutzen der Vorbeugung wesentlich

Eine optimale Vorbeugung könnte zu einer erheblichen Reduktion der Herz-Kreislauf-erkrankungen führen.

Sie verlangt jedoch viel aktive Mitwirkung und andauernde Umstellung des Lebensstils bei oft noch vorliegender Beschwerdefreiheit.

# Was sollte jeder Herz-Kreislauf-Patient wissen?

- Wie hoch darf der Blutdruck sein?
- Wie hoch darf der LDL/HDL-Cholesterinwert liegen. Wie sind die eigenen Werte?
- Wie viel sollte man sich aktiv bewegen bzw. trainieren? Belastungspuls?
- Was darf man sich körperlich zumuten?
- Wie groß darf der Bauchumfang maximal sein?
- Welche Medikamente müssen weiter eingenommen werden?



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!