



Was ist eine koronare Herzerkrankung?

Die koronare Herzerkrankung (KHK) entsteht durch eine Verengung von Herzkranzgefäßen, die den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgen. Die Verengung entsteht durch Fett- bzw. Kalkablagerungen an den Innenwänden der Herzkranzgefäße. In der Folge bekommt der Herzmuskel aufgrund der Verengung der Gefäße nicht mehr ausreichend Sauerstoff.

Die chronische KHK muss ein Leben lang kontrolliert bzw. behandelt werden.

Eine KHK kann zu weiteren schweren Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Herzmuskelschwäche führen, die mit einer erhöhten Sterblichkeitsrate einher gehen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer 1 in Österreich!

Männer im mittleren Alter haben dabei ein deutlich höheres Risiko als Frauen, an einem Herzinfarkt zu sterben.



Wie erkennt man eine koronare Herzerkrankung?

Sind die **Gefäße bereits stark verengt**, können folgende Beschwerden auftreten:

- ▶ bohrende, brennende Schmerzen um den Brustkorb, die in den Nacken, Hals, Kiefer, die Arme oder den Oberbauch ausstrahlen können
- ▶ Luftnot
- ▶ Angst
- ▶ Schweißausbrüche oder Übelkeit

Ausgelöst werden können diese Beschwerden durch körperliche oder psychische Belastung, bei Kälte oder nach üppigem Essen.

Bei Auftreten solcher Beschwerden muss sofort ein Arzt (Notarzt) gerufen werden!

Sind die **Gefäße nur leicht verengt**, müssen nicht unbedingt Beschwerden auftreten. Das schließt eine KHK jedoch nicht aus!

Daher sollten folgende Personen alle 5 Jahre ihr Risiko durch einen Arzt prüfen lassen:

- ▶ alle Erwachsenen ab dem 40. Lebensjahr;
- ▶ unabhängig vom Alter, wenn ein Verwandter 1. Grades vor dem 60. Lebensjahr an KHK erkrankte oder eine familiäre Veranlagung für einen erhöhten Cholesterinspiegel besteht.



Welche Risikofaktoren gibt es?

Risikofaktoren, die nicht beeinflussbar sind:

- ▶ Alter
- ▶ Geschlecht
- ▶ Familienveranlagung

Risikofaktoren, die vom Betroffenen selbst beeinflussbar sind und/oder medizinisch behandelt werden können:

- ▶ hohe Cholesterinwerte
- ▶ hohe Triglyceridwerte
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Diabetes
- ▶ Rauchen
- ▶ Fettleibigkeit durch Fehlernährung
- ▶ Bewegungsmangel



Behandlung

Wenn eine KHK gut behandelt wird, können die meisten PatientInnen die gleiche Lebensqualität und Lebenserwartung erreichen, die gesunde Menschen auch haben!

Im Falle einer Erkrankung sind jedoch dauerhaft Lebensstil- und medikamentöse Maßnahmen erforderlich.

Blutdruck, Blutzucker und Lipidziele müssen regelmäßig überwacht werden.

Am besten ist es, mit dem Hausarzt/Hausärztin gemeinsam Therapieziele festzulegen und diese auch niederzuschreiben.

PatientInnen, die an einer KHK leiden, haben nicht immer Schmerzen. Das verleitet dazu, die Medikamente abzusetzen. Dadurch kann aber die Erkrankung fortschreiten und allenfalls zum frühzeitigen Tod führen!

Auch wenn keine Beschwerden auftreten, müssen die vom Arzt/Ärztin verordneten Medikamente regelmäßig eingenommen werden!

Nehmen Sie an der jährlich angebotenen Grippeimpfung teil!



Die Initiative Arznei & Vernunft ist ...

... ein Gemeinschaftsprojekt vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Pharmig (Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs) und der Wirtschaftskammer Österreich sowie der Ärzte- und der Apothekerkammer.

Das Ziel ist, einen noch vernünftigeren Umgang mit Arzneimitteln auf allen Ebenen des Gesundheitswesens zu fördern.



Impressum:

Initiative Arznei & Vernunft
 c/o: Pharmig
 Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs
 Garnisonsgasse 4/1/6, 1090 Wien,
 Tel.: +43/1/40 60 290, ZVR-Zahl: 319425359
 e-mail: office@pharmig.at, www.pharmig.at
 c/o: Hauptverband der österr. Sozialversicherungsträger
 Kundmannngasse 21, 1031 Wien, Tel. +43/1/71132-3800,
 e-mail: presse@hvb.sozvers.at, www.sozialversicherung.at
 Produktion: Reprozwolf, 1120 Wien
 Cover: © fotolia



Gewicht und Ernährung

Eine Kost, reich an Obst, Gemüse, fettarmen Milchprodukten und mit einem reduzierten Anteil an gesättigten Fetten verringert nicht nur das koronare Risiko, sondern kann zusätzlich den Blutdruck senken.

Ernährungsempfehlungen bei Angina pectoris:

- ▶ reichlich Obst und Gemüse, vor allem Vitamin-C reiches Obst und grünblättriges Gemüse
- ▶ reichlich Ballaststoffe
- ▶ 2x pro Woche Fisch
- ▶ Reduktion von Salz
- ▶ Reduktion von gesättigten Fettsäuren
- ▶ Reduktion von Transfetten und Cholesterin

Da Fettleibigkeit ein wesentlicher Risikofaktor für eine KHK ist, sollte das Gewicht kontrolliert werden.

Zielwert für den Bodymaßindex (BMI):
BMI < 25

Zielwerte für Taillenumfang:
Männer: < 102 cm
Frauen: ≤ 88 cm

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$



Rauchen

Rauchen erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt um 36%.

Selbst bei langjährigen Rauchern kann ein Rauchstopp das Risiko für eine KHK um bis zur Hälfte senken und die Sterblichkeit reduzieren. Es ist also nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören!

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist die wichtigste Einzelmaßnahme bei Gefäßerkrankungen!

Wenn Sie dabei Probleme haben, fragen Sie Ihren Arzt/Ärztin oder Ihren Apotheker/Apothekerin nach speziellen Maßnahmen, die Sie dabei unterstützen, das Rauchen aufzugeben.

Auch Passivrauchen – zum Beispiel am Arbeitsplatz, in Lokalen oder zu Hause – erhöht das Risiko für eine KHK um etwa 25%.



Fagerström Nikotinabhängigkeits-Test

Fragen	Pkt
Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	
innerhalb von 5 Minuten	3
nach 6-30 Minuten	2
nach 31-60 Minuten	1
nach 60 Minuten	0
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu lassen?	
ja	1
nein	0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	
die erste am Morgen	1
andere	0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?	
bis 10	0
11-20	1
21-30	2
31 und mehr	3
Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?	
ja	1
nein	0
Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?	
ja	1
nein	0
Gesamtpunkte	Abhängigkeit
0-2	sehr gering (keine)
3-4	gering
5	mittel
6-7	stark
8-10	sehr stark



Bewegung

Durch den vorherrschenden sitzenden Lebensstil kommt dem Risikofaktor Bewegungsarmut immer mehr Bedeutung zu. Das Risiko, an den Folgen einer KHK zu sterben, wird dadurch verdoppelt!

Regelmäßige Bewegung kann dem entgegenwirken, wobei keine sportlichen Höchstleistungen erforderlich sind. Bereits moderate körperliche Aktivität zeigt eine günstige Wirkung.

Tipps zur Umsetzung:

- ▶ Regelmäßige körperliche Aktivität 5x pro Woche, je 15-60 Minuten ist ideal.
- ▶ Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen und Schilanglauf.
- ▶ Gemeinsame Aktivitäten mit Familie oder Freunden verbessern in der Regel die Motivation.
- ▶ Integrieren Sie körperliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf, z.B. Stiegensteigen statt Lift fahren oder Gartenarbeit.
- ▶ Zusätzliche Vorteile sind ein Gefühl des Wohlbefindens, Gewichtsabnahme und ein höheres Selbstwertgefühl.

INITIATIVE

Arznei & Vernunft

Vernünftiger Umgang mit Medikamenten

**PATIENTEN-
INFORMATION**

**Koronare
Herzerkrankung**