

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der medizinische Fortschritt macht es möglich: Heute können viele Krankheiten geheilt oder gelindert werden. Dabei ist Ihre Mitarbeit und Unterstützung ein wesentlicher Baustein für Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie aktiv an Ihrer Behandlung teil. Diese Patienteninformation enthält wichtige Hinweise und interessante Tipps, wie man das Leben trotz einer Herzerkrankung genießen und viel selbst für sein Wohlbefinden tun kann.

Was ist eine Koronare Herzkrankheit?

Die Koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine Erkrankung der Herzkranzgefäße. Sind sie verengt, wird der Herzmuskel nicht mit ausreichend Blut und damit Sauerstoff versorgt, eine Durchblutungsstörung tritt ein. Mögliche Folgen sind:

- Ein Herzschmerz ohne Infarkt oder auch Angina-Pectoris-Symptomatik genannt,
- eine stumme Durchblutungsstörung oder Ischämie, die nur der Arzt erkennen kann,
- ein akuter Herzinfarkt /ACS (akutes Coronar Syndrom),
- eine Herzrhythmusstörungen, eine Herzinsuffizienz oder Herzschwäche oder
- ein plötzlicher Herztod.

Wie erkenne ich eine Koronare Herzkrankheit und was soll ich tun?

Symptome für einen akuten Herzinfarkt können Schmerzen in der Brust mit möglichen Ausstrahlungen in die linke Schulter, den Arm oder den Rücken, Schweißausbrüche oder Schwäche sein. In diesen Fällen muss unverzüglich der Notarzt gerufen werden (112). Wird der Herzinfarkt nicht schnell behandelt, kann der Herzmuskel absterben.

Bei Brustschmerzen, die schnell wieder vergehen, Auffälligkeiten wie Herzstolpern oder Schwitzen sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Herzbeschwerden sind häufig belastungsabhängig, zum Beispiel beim bergan gehen treten Brustschmerzen auf; in Ruhe lassen sie bald wieder nach.

Wie wird eine Koronare Herzkrankheit behandelt?

Sofern der Verdacht auf einen Herzinfarkt besteht, erfolgt eine umgehende Einweisung in eine Klinik mit der Möglichkeit einer Herzkatheteruntersuchung – hier zählt jede Minute! Nach einer ersten Befragung, Untersuchungen wie einem Elektrokardiogramm (EKG) oder einem Bluttest, kristallisiert sich oft bereits heraus, ob eine Koronare Herzkrankheit vorliegt oder nicht. Erhärtet sich der Verdacht, sorgen ein EKG auf dem Fahrradergometer oder weitere Untersuchungen bis hin zu einem Herzkatheder meistens für Klarheit. Je nach Krankheitsbild müssen die Herzkranzgefäße mit einem Ballon erweitert, mit einem Metallröhrchen (Stent) gestützt oder mit einem Bypass versorgt werden.

Welche Medikamente helfen bei einer Koronaren Herzkrankheit?

Hat es sich wirklich um eine Koronare Herzerkrankung gehandelt, müssen dauerhaft Medikamente genommen werden. Dies koordiniert der Betreuungsarzt nach dem Krankenhausaufenthalt. In der Regel erfolgt für ein Jahr eine doppelte Blutverdünnung. Zusätzlich werden auch ein Cholesterinsenker und Betablocker verschrieben, die den Puls, den Blutdruck und den Sauerstoffverbrauch des Bluts senken. Blutverdünner, Cholesterinsenker und Betablocker werden in der Regel lebenslang genommen. Wichtig ist auch eine Blutfettbestimmung zumeist alle sechs Monate. Medikamente sollten immer vorrätig sein und nicht ohne eine Beratung durch den Arzt abgesetzt werden.

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Außer einer guten medizinischen Betreuung ist eine gesunder Lebensstil besonders wichtig.

- Regelmäßiger Ausdauersport macht Ihr Herz wieder fit. Sprechen Sie aber vorher mit Ihrem Hausarzt ab, wie oft und intensiv Sie trainieren dürfen. Auch eine Herzsportgruppe ist sehr zu empfehlen. Die Kosten für die Teilnahme übernimmt Ihre AOK.
- Eine abwechslungsreiche Ernährung mit wenig Fett, wenig Fleisch, dafür viel Obst, Salate und Gemüse verhindert weitere Verkalkungen und Durchblutungsstörungen. Unser Tipp: Essen Sie fünfmal täglich Obst, Salate, Gemüse und trinken Sie gesunde Säfte.
- Wenn Sie einen anstrengenden Alltag haben, sollten Sie lernen, sich richtig zu entspannen. Autogenes Training, die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Tai Chi sind dafür bestens geeignet. Fragen Sie danach bei Ihrem Arzt oder Ihrer AOK in Solingen
- Zigarettenqualm ist sehr gefährlich für Ihr Herz, weil er zu weiteren Durchblutungsstörungen führen kann. Deshalb sollten Sie das Rauchen am besten ganz aufgeben. Ihre AOK unterstützt Sie bei der Suche nach Nichtraucherkursen und übernimmt anteilig die Kosten.
- Während einer Grippeepidemie treten oft verstärkt Herzinfarkte und Schlaganfälle auf, weil der Körper zusätzlich geschwächt ist. Insbesondere älteren Menschen empfehlen wir eine jährliche Gripeschutzimpfungen.

Wie geht es jetzt weiter?

Der Haus- oder Betreuungsarzt vereinbart mit Ihnen regelmäßige Kontrolluntersuchungen. Dazu gehören eine jährliche Herzuntersuchung inklusive eines Belastungs-EKG und alle sechs Monate eine Blutuntersuchung zur Bestimmung unter anderem der Blutfette und des Blutdrucks. Bei diesen Gesprächen kann auch abgeklärt werden, inwieweit eine Veränderung bei der medikamentösen Behandlung möglich ist. Berichten Sie auch über Medikamente, die Ihnen andere Ärzte verordnet haben oder die Sie sich selber gekauft haben.

Wo gibt es weitere Informationen?

Im Internet:

- www.aok-gesundheitsprojekte.de/solimed
- www.solimed-ug.de

Am Telefon:

- AOK-ServiceCenter Clarimedis: (0800) 0 326 326 (24-Stunden-Service)
- Deutsche Herzstiftung: (069) 9 55 12 80