

Herzinfarkt

Die vermeidbare Katastrophe



www.gesund-bleiben.de

3.02

3.02

Patientenratgeber

Unsere Reihe für Ihre Gesundheit



GESUND
bleiben

GESUND
bleiben

HERZINFARKT

Die vermeidbare Katastrophe

Oft kommt er überraschend und – so scheint es zumindest – ohne Vorwarnung: der Herzinfarkt. In Deutschland sterben jedes Jahr rund 180.000 Menschen an den Folgen eines Infarkts. Dabei wäre er in vielen Fällen vorhersagbar gewesen. Wie ist es bei Ihnen – kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?

Sie fühlen sich gesund und fit? Das heißt leider nicht, dass Sie vor einem Herzinfarkt geschützt sind. Gehen Sie lieber auf Nummer sicher. Die Initiative Herz-Gesundheit unter Leitung von Prof. Dr. Gerd Assmann engagiert sich seit langem für eine umfassende Vorsorgeuntersuchung. Auf deren Basis können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Maßnahmen zur effektiven Vorbeugung eines Herzinfarkts festlegen.

Gehen Sie auf Nummer sicher

Zu dieser Vorsorgeuntersuchung gehören die bekannten klassischen Risikofaktoren. Hinzu kommen aber auch neue Faktoren, die trotz wissenschaftlich erwiesener Gefahren häufig nicht berücksichtigt werden. Um jedoch ein umfassendes Risiko-Profil zu erstellen, wurden die neuen Parameter in die PROCAM-Herzinfarkt-Risiko-Berechnung aufgenommen.

Was ist die PROCAM-Studie?

Untersuchungen des Herzinfarkt-Risikos werden in Deutschland zumeist nach dem PROCAM-Score bewertet. Dieser basiert auf der PROCAM-Studie der Universität Münster (Prospective-Cardiovascular-

Münster-Studie). An ihr haben in über 25 Jahren bisher mehr als 50.000 Menschen teilgenommen. Die Studie beobachtet und bewertet laufend den Gesundheitszustand der Teilnehmer, so dass über Jahre hinweg festgestellt werden kann, welche Faktoren das Herzinfarkt-Risiko erhöhen. Einen interaktiven PROCAM-Score-Test finden Sie auf dem Onlineportal www.gesund-bleiben.de.



Mit Hilfe des labormedizinischen Vorsorgepakets „Herzinfarkt-Risiko“ kann ein erhöhtes Risiko ermittelt werden – und zwar lange bevor die Katastrophe tatsächlich eintritt.

Wie hoch ist Ihr Risiko?

Aufgrund von Daten der PROCAM-Studie und anderer internationaler Untersuchungen konnten in den letzten Jahren neben den klassischen Risikofaktoren weitere Merkmale gesichert identifiziert werden, die das Herzinfarkt-Risiko erhöhen. Auf diesen Seiten erklären wir Ihnen, welches die wichtigsten Risikofaktoren sind. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob diese Faktoren auch für Sie relevant sind.

Neue Risikofaktoren

Bei der Vorsorgeuntersuchung werden die Ergebnisse der Einzeltests nach einem Punktsystem von Ihrem Arzt bewertet. Er bedient sich dabei eines speziellen Aus-

wertungsbogens, in dem Ihre Risikokategorie ermittelt wird. Von den neueren Risikofaktoren werden dabei Lipoprotein (a), Homocystein und CRP sensitiv berücksichtigt.

Individuelle Lösungen

Mit dem erweiterten Score lässt sich die Verminderung des Herzinfarkt-Risikos gemeinsam mit Ihrem Arzt besser steuern: Neue Therapie-Empfehlungen lassen sich jetzt gezielter an Ihre persönliche Situation anpassen. Das gilt besonders, wenn die Änderung der Lebensgewohnheiten nicht mehr ausreicht, um das Infarkt-Risiko zu senken.

Wer bezahlt die Vorsorge?

Sie wissen aus der täglichen Berichterstattung, dass sich in unserem Gesundheitssystem momentan viel verändert. Leider bezahlt die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) das hier beschriebene Vorsorgepaket „Herzinfarkt-Risiko“ zurzeit nicht. Sie können diese Untersuchung jedoch bei Ihrem Arzt auf eigene Kosten durchführen lassen.



Wer sein persönliches Risiko kennt, kann gezielt gegensteuern.

Vorsorgepaket „Herzinfarkt-Risiko“

Zu den klassischen Risikofaktoren zählen:

• Alter

Mit zunehmendem Alter steigt das Herzinfarkt-Risiko, wobei bei Frauen das Risiko etwas später ansteigt. Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ermöglicht ihren Versicherten deshalb ab einem bestimmten Alter alle zwei Jahre einen Gesundheitscheck (GU). Dabei werden allerdings nur zwei Laborparameter bestimmt: Cholesterin und Glukose. Andere wichtige Parameter werden nicht untersucht.



Regelmäßiger Sport senkt das Herzinfarkt-Risiko.

• Übergewicht (Adipositas)

Übergewicht ist einer der größten Risikofaktoren. Verschärfend kommt hinzu, dass dadurch oft weitere Risikofaktoren ausgelöst werden: hoher Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Diabetes. Übergewicht wird mit dem „Body mass index“ (BMI) erfasst. Der BMI sollte zwischen 18,5 und 24,9 liegen. In den westlichen Industrieländern haben jedoch 20 Prozent der Erwachsenen einen BMI von über 30!

• Rauchen

Was Rauchen bewirkt, lesen Sie mittlerweile auf jeder Zigarettenschachtel. Der Gesetzgeber hat diese Warnhinweise erzwungen und reagiert damit auf die Tatsache, dass Rauchen für etwa ein Drittel aller Herz-Kreislauf-Todesfälle verantwortlich ist.

- **Familiäres Risiko**

Gibt es bei Verwandten ersten Grades bereits Gefäßprobleme – eventuell sogar einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder ein Raucherbein? Das kann ein Hinweis auf eine Veranlagung sein. Denn oft treten Erkrankungen der Gefäße gehäuft in Familien auf, bei denen eine gewisse genetische Disposition (Erbkomponente) vorliegt.

- **Hoher Blutdruck (Hypertonie)**

Hypertonie ist bei etwa 20 Prozent der Bevölkerung einer der Hauptrisikofaktoren für Gefäßerkrankungen. Verstärkend wirkt sich aus, dass hoher Blutdruck meist zusammen mit Übergewicht, Blutgerinnungsstörungen sowie erhöhten Fettstoffwechselwerten auftritt. Die Richtwerte für Blutdruck lauten:

	Blutdruck mm (Hg)		
	optimal	normal	Hochdruck
systolisch (oberer Wert)	< 120	< 130	> 140
diastolisch (unterer Wert)	< 80	< 85	> 90

- **Blutfette**

Das Gesamtcholesterin zählt zu den bekanntesten Parametern, hat jedoch gegenüber der Betrachtung seiner Einzelkomponenten an Bedeutung verloren. Neben HDL-Cholesterin ist vor allem das LDL-Cholesterin hinsichtlich der Gefäßrisikobewertung besonders wichtig: Ein erhöhter LDL-Cholesterinwert zählt zu den ungünstigsten Faktoren.

- **Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)**

Die Zuckerkrankheit ist ein heimtückischer Risikofaktor, da sie selbst bei guter Einstellung zu Gefäßschädigungen führen kann. Bei Nichterkennung oder schlechter Behandlung kann der Herzinfarkt eine der schlimmsten Folgen sein. Das Erkrankungsrisiko bei Diabetes steigt proportional zum Übergewicht.

Zu den klassischen sind in letzter Zeit neue Risikofaktoren hinzugekommen. Dazu zählen:

- **Homocystein**

Nach jüngsten Forschungsergebnissen ist ein erhöhter Homocystein-Wert als eigenständiger Risikofaktor mitverantwortlich für die Schädigung der Arterien. Er ist Auslöser oder Verstärker einer Arteriosklerose, die zum Herzinfarkt führen kann.

- **CRP sensitiv**

Erst die moderne Laboranalytik schaffte die Voraussetzung, dass durch Bestimmung des so genannten CRP sensitiv chronische Entzündungsprozesse an den Gefäßwänden nachgewiesen werden können. Nach aktuellen Studien weisen Herzinfarkt-gefährdete Patienten einen erhöhten Wert auf.

- **Lipoprotein (a)**

Lipoprotein (a) ist ein Risikofaktor für Gefäßverkalkung, der genetisch festgelegt ist. Seine Bedeutung wurde erst in jüngerer Vergangenheit entdeckt. Hohe Lipoprotein (a)-Werte sind besonders bei Personen gefährlich, die auch hohe LDL-Cholesterinwerte aufweisen.



Das gesunde Herz ist der Motor des menschlichen Körpers.

Fragen Sie Ihren Arzt. Er berät Sie gerne.