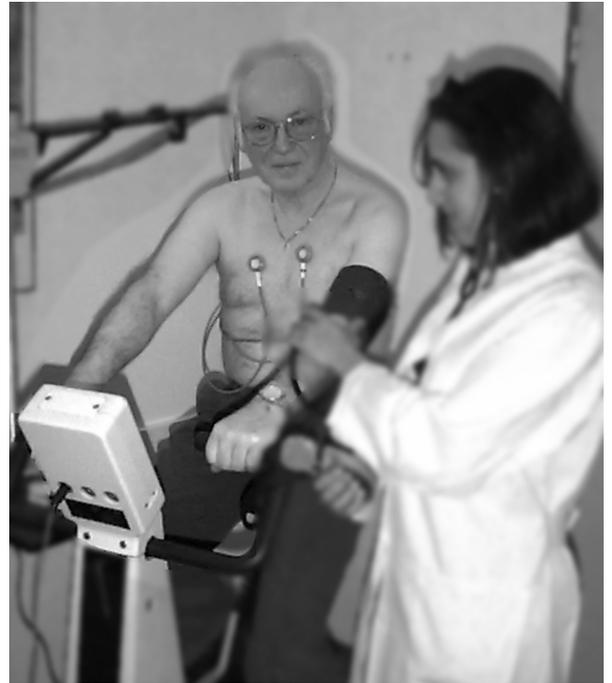
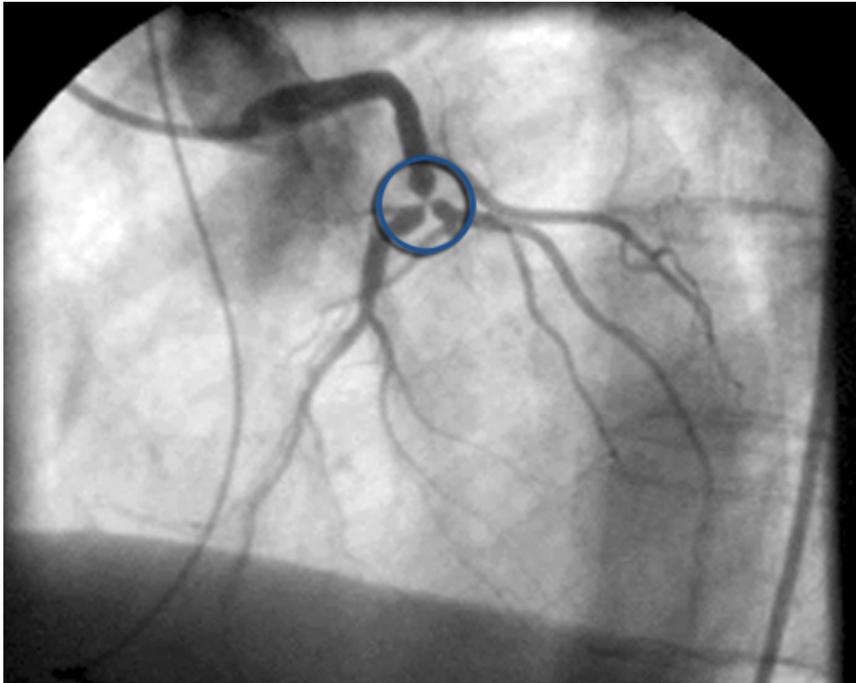


Infoblatt



Diese kurze Information richtet sich an Patienten, bei denen die „koronare Herzkrankheit“ (oder abgekürzt: KHK festgestellt wurde.

Es handelt sich dabei um eine Krankheit, die zu Verengungen oder sogar Verschlüssen von Herzkranzgefäßen geführt hat. Sie werden mit dieser Krankheit leben müssen. Und Sie werden gut damit leben können! Aber Sie müssen verschiedene Dinge wissen:

WIE IST ES DAZU GEKOMMEN?

Herzkranzgefäße werden, wie alle anderen Schlagader des Körpers übrigens auch, nicht aus Langeweile krank. Vielmehr ist es so, daß sich unter dem Einfluß sogenannter **Risikofaktoren** (Zigarettenrauchen, erhöhte Blutfettwerte, Blutzucker-, Bluthochdruckkrankheit oder

Erbfaktoren) Ablagerungen aus Fett in den Gefäßwänden gebildet haben. Diese Ablagerungen sind über viele Monate und Jahre gewachsen, ohne daß Sie etwas davon bemerkt haben und haben zu Verengungen oder sogar Verschlüssen geführt.

WIE WIRD BEHANDELT?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten: Medikamentöse Behandlung, Bypass-Operation oder PTCA (mit oder ohne Stent). Aber unabhängig von der durchgeführten Behandlung:

Das Grundprinzip der Behandlung ist immer gleich, denn sie verfolgt 3 Ziele:

1. Sie soll Ihre Beschwerden lindern,
2. Sie soll dafür sorgen, daß die Krankheit keinen für Sie schlimmen Verlauf (wie z.B. einen Herzinfarkt) nimmt und

3. Sie soll dafür sorgen, daß die Krankheit nicht weiter fortschreitet und dabei vielleicht Gefäßstellen befällt, die heute noch gesund sind.

PTCA oder Bypass-Operation werden in bestimmten Situationen durchgeführt. Grundlage aller Behandlungsmöglichkeiten sind aber immer **Medikamente** und Ihr **Verhalten**.

Von Anfang an werden Sie mit **Medikamenten** behandelt werden. Es wird nicht nur 1 Medikament sein, das Sie einnehmen müssen, sondern vielleicht viele. Alle diese Medikamente sind bei Menschen, die auch Ihre Krankheit haben seit vielen Jahren im Einsatz und wir Ärzte wissen, daß sie sicher und gut sind.

Einige Menschen fragen sich morgens, wenn sie vor ihrer Medikamentensammlung sitzen, die sie über den Tag einnehmen müssen, ob das wirklich alles sein muß. Und viele lehnen diese Medikamente auch ab, weil sie sagen: „Ich habe etwas gegen Chemie!“ Sie werden vielleicht auch einmal die eine oder andere Tablette weglassen, ohne daß irgendetwas passiert wäre. Aber wenn Sie das öfters machen müssen Sie wissen, daß Sie gefährlich leben! Denn die meisten der Medikamente, die Sie nehmen müssen dienen nicht dazu, Ihr Wohlbefinden zu steigern oder Beschwerden zu lindern, sondern Sie dienen dem Zweck, das Fortschreiten der Krankheit zu verhindern und Sie länger leben zu lassen. Und diesen Schutz verlieren Sie, wenn Sie die Medikamente weg lassen!

Wenn Sie Zweifel an Ihren Medikamenten oder an der Menge, die Sie einnehmen müssen haben: Lassen Sie sie nicht einfach weg oder werfen Sie sie nicht in den Müll-eimer, sondern fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihren Kardiologen. Es ist wichtig, wirklich!

Und dann sind da Ihre **Risikofaktoren**. Sie werden es ja sicherlich schon wissen, aber ich schreibe es hier trotzdem noch einmal auf:

Die strenge **Einstellung Ihres Blutdruckes** (mit Medikamenten!), die **Normalisierung Ihrer Blutzuckerkrankheit** und Ihrer **Cholesterinwerte** (mit Medikamenten!) wird Ihr Leben verlängern, daran gibt es auch nach vielen wissenschaftlichen Untersuchungen keinen Zweifel. Versuchen Sie, mit dem **Zigarettenrauchen** aufzuhören, es gibt Beratungsstellen und Hilfsangebote Ihrer Krankenkasse, es gibt Nikotinpflaster oder Raucherentwöhnungstabletten und es gibt (auch für Frauen!) die Möglichkeit, die Entzugsphase durch Pfeiferauchen zu überbrücken (wenn schon etwas qualmen sein muß). **Ernähren** Sie sich bewußt und gesund, auch hierzu gibt es Kurse bei den Krankenkassen oder bei der Volkshochschule. Vermindern Sie, wenn Sie übergewichtig sind langsam aber sicher Ihr Gewicht. Es ist mühsam und vielleicht unerfreulich und es wird Rückschläge geben. Aber geben Sie nicht auf und starten Sie einen neuen Versuch. Und schließlich: **Bewegen Sie sich**. Kaufen Sie sich keinen Heimtrainer oder einen Hund (mit dem Sie **Spaziergehen müssen** und fangen Sie auch nicht unbedingt mit dem Joggen an! Aber gewöhnen Sie es sich an, mindestens 1 mal am Tag über 20 - 30 Minuten zu laufen, gehen Sie an die frische Luft und lassen Sie für kurze Wege Ihr Auto einfach mal stehen. Und wenn Sie es besonders gut machen möchten: Gehen Sie 2mal wöchentlich ins Schwimmbad oder in Fitness-Studio und trainieren Sie hier Ihre Ausdauer.

Sie werden sehen: Automatisch werden Blutzuckerkrankheit, Bluthochdruck, Blutfettwerte und Gewicht besser. Und besser fühlen werden Sie sich auch noch. Sagen Sie nicht: „Das kann ich nicht, ich hab's nämlich am Knie, an der Hüfte, im Kreuz usw.“. Ich bitte Sie: Wir Ärz-

te kennen diese Ausreden, denn es sind wirklich Ausreden. Sie müssen kein Training für die Bundesliga oder die nächste Olympiade absolvieren und selbst wenn Sie sich nur ein wenig belasten können: Wenig ist mehr als nichts!

WAS MUß ICH BEACHTEN?

Trotz aller Medikamente und auch wenn Sie sich genau nach den Empfehlungen Ihrer Ärzte richten: Es kann immer sein, daß sich die Krankheit weiter entwickelt. Das ist nicht sehr wahrscheinlich, wenn Sie nicht gerade weiter sündigen, aber geschehen kann es trotzdem. Beachten Sie daher, daß es bestimmte Symptome gibt, die Sie alarmieren müssen:

- Brustschmerzen, die Sie bis dahin nicht kannten,
- Brustschmerzen, die schlimmer und heftiger sind als bisher,
- Luftnot bei Anstrengungen, die Ihnen bisher nicht ausgemacht haben,
- starkes und angenehmes Herzklopfen,
- Schwindel oder sogar Ohnmachtsanfälle.

Wenn Sie solche Veränderungen bemerken: Gehen Sie möglichst sofort zu Ihrem Hausarzt, in unsere Praxis Ihres Kardiologen oder lassen Sie sich (wenn es nachts oder an Samstagen, Sonn- oder Feiertagen passiert) ins das nächste Krankenhaus bringen. Es könnte ein Herzinfarkt sein! Niemand von Ihren Ärzten oder im Krankenhaus wird lachen oder mit Ihnen schimpfen, wenn es „falscher Alarm“ war. Aber wenn es kein falscher Alarm war retten Sie sich damit das Leben, denn Herzinfarkte, die ja die schlimmste Komplikation Ihrer Krankheit sind können heute gut und sicher behandelt werden, wenn Sie schnell genug (d.h. innerhalb

von 4 Stunden nach Schmerzbeginn!) in die richtige Behandlung kommen.

MUß ICH NOCH EINMAL KONTROLLIERT WERDEN?

Ja, und zwar regelmäßig. Nicht mit dem Herzkatheter, denn der wird nur dann durchgeführt, wenn sich an Ihrem Zustand oder an Ihren Befunden etwas Grundlegendes verändert.

Die Kontrollen, denen Sie sich unterziehen sollten bestehen vielmehr aus einem Gespräch mit Ihnen darüber, wie es Ihnen geht und ob Sie Beschwerden haben, aus einer körperlichen Untersuchung, aus EKG, Belastungs-EKG, Ultraschalluntersuchung des Herzens und Laborwertkontrollen von Zucker und Cholesterin. Lassen Sie alle 3 Monate Blutdruck und Blutwerte durch Ihren Hausarzt kontrollieren und gehen Sie regelmäßig zum Kardiologen (die Zeitintervalle wird er Ihnen nennen). Bringen Sie zum Kardiologen die letzten Blutwerte mit, die der Hausarzt bestimmt hat.

Solche Kontrolluntersuchungen sind wichtig, denn damit soll erkannt werden, ob die Krankheit bei Ihnen stabil verläuft oder ob sie sich verschlechtert, ob Sie ihre Medikamente gut vertragen oder ob Nebenwirkungen auftreten und ob Ihre Risikofaktoren gut eingestellt sind.

Wenn Sie sich genauer über Ihre Herzkrankheit informieren möchten: Besuchen Sie im Internet die Adresse **www.meinherzdeinherz.info** und sehen Sie in dem Kapitel „Wissen“ nach weiteren Informationen, die Sie hier bekommen können.