

Gesundheitsforum: Thema „Herzerkrankungen verstehen und Symptome wahrnehmen“

Das Herz als Herzensangelegenheit

Wenn das Herz schwach ist

Das Gesundheitsforum im Klinikum Bad Salzungen zum Thema Herzerkrankungen startete verspätet. Grund dafür war der Besucheransturm auf das Herzkatheter-Labor. Und auch in der Cafeteria mussten weitere Stühle aufgebaut werden, um jedem Besucher einen Platz zu bieten.

Von Jana Henn

Bad Salzungen – Mit dem Thema „Unsere Herzensangelegenheit – Herzerkrankungen verstehen und Symptome wahrnehmen“ hatte man beim gemeinsamen Gesundheitsforum des Klinikums und der Tagesklinik stz und Freies Wort wohl förmlich „ins Schwarze getroffen“. Als Moderator fungierte der Ärztliche Direktor Prof. Dr. Peter Jecker.

Frühzeitig schlau sein

Dr. Jürgen Grammlich, niedergelassener Facharzt für Innere Medizin, ging auf die Vorbeugung von Herzerkrankungen ein. Zunächst erläuterte er den Aufbau und die Arbeitsweise des Herzens. Zusammenfassend sagte er: „Im Prinzip ist unser Herz eine Hochleistungspumpe. Sie schlägt etwa 36 Millionen Mal im Jahr.“ Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind allerdings noch immer die Todesursache Nr. 1 in Deutschland.

Typische Herzbeschwerden sind Herzrhythmusstörungen, Herz-



Das Interesse am Thema Herzerkrankungen war groß.

Fotos (4): Heiko Matz

kranzgefäßverengungen oder Herzschwäche. Einen Herzinfarkt erleiden jeden Tag 745 Menschen in Deutschland. Über 60.000 sterben jedes Jahr daran.

Dr. Grammlich betont: „Das müsste nicht so sein, wenn man entsprechend vorsorgt. Bei Herzerkrankungen heißt es: Möglichst frühzeitig schlau sein und Risikofaktoren vermeiden.“

Ein Gefäßverschluss als Vorstufe des Herzinfarkts wird begünstigt durch Rauchen, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bewegungsmangel, hohen Blutdruck oder eine Zuckerkrankheit. Im Detail ging der Internist auf die einzelnen Risikofak-

toren ausführlich ein. Als mit Abstand größten Risikofaktor bezeichnet er das Rauchen. E-Zigaretten seien ähnlich gefährlich fürs Herz und auch Nikotinplaster zur Entwöhnung sollten nur vorübergehend getragen werden. Hier kann jeder selbst aktiv werden. Bei erhöhten Blutdruckwerten sieht das anders aus. Sie sind häufig genetisch bedingt und nur zum Teil beeinflussbar.

Dr. Jürgen Grammlich empfiehlt den zweijährlichen Gesundheitscheck für Menschen ab 35 Jahre, den die Krankenkasse bezahlt. Denn ein erhöhter Cholesterinspiegel macht erst einmal keine Beschwerden. Der Arzt empfiehlt außerdem

eine regelmäßige Überprüfung des Blutdrucks. Ab dem Schuleintritt des Nachwuchses sollte einmal im Jahr der Blutdruck gemessen werden. Wenn er erhöht ist, kommt es auf die richtige Messung und Dokumentation an, um dem Arzt einen Überblick zu verschaffen.

Grammlich empfiehlt: „Messen Sie nicht gleich nach dem Aufstehen. Vor dem Frühstück die Blutdrucktabellen nehmen und eine Stunde nach dem Frühstück messen. Vor der Messung sollte man entspannt fünf Minuten sitzen bleiben.“ Dabei dürfen einzelne Messungen höher ausfallen. Drei bis vier Messungen über den Tag verteilt an zwei bis drei aufei-

nderfolgenden Tagen geben einen guten Überblick. Dabei sollte der Mittelwert über den Tag hinweg stimmen.

Um das Risiko zu minimieren, wird eine mediterrane Ernährung empfohlen. Der Internist weist aber auch darauf hin, dass es viel wichtiger ist, die Energiebilanz pro Tag zu betrachten. Wer dauerhaft mehr verzehrt, als der Körper braucht, schadet ihm letztendlich. Bewegung und Stressreduktion wirken sich ebenfalls positiv aus.

Hoher Blutdruck sollte aktiv behandelt werden, denn eine gute Einstellung der Medikamente verlängert das Leben.

Bad Salzungen – Dr. Helge Ulrich Simon, Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II, widmete sich der Herzinsuffizienz. Darunter versteht man eine chronische Herzschwäche. In Deutschland leben zwei bis drei Millionen Menschen damit. Die Herzschwäche ist der häufigste Grund für Krankenhauseinweisungen.

Eine chronische Herzschwäche beginnt schleichend und meist unbemerkt. Symptome sind Atemnot bei Belastung, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwellungen an Knöcheln und Unterschenkeln, ein rascher Herzschlag. Bei diesen Symptomen sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Dr. Simon betont: „Je früher eine Herzschwäche erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden.“ Herzschwäche ist keine eigenständige Erkrankung, sondern das Endstadium zahlreicher Herzerkrankungen und schädlicher Einflüsse. Die Folgen sind ein Verlust an Lebensqualität, erhöhte Gefährdung durch den plötzlichen Herztod und erhöhte Sterblichkeit durch körperlichen



Dr. Helge Ulrich Simon.

Verfall wie Atemversagen, Nieren-, Leber- und Hirnschäden. Herzrhythmusstörungen können Ursache oder Folge einer Herzinsuffizienz sein. Eine akute Herzschwäche kann ausgelöst werden durch Herzinfarkt, Entgleisung einer chronischen Herzschwäche, undichte Herzklappen, entgleiste Verengung der Aortenklappe sowie akute Herzmuskelerkrankung. Zu den Faktoren, die eine chronische Herzschwäche verschlechtern können, zählen unvernünftige Einnahme von Kochsalz, Flüssigkeit und Medikamenten, zusätzliche Medikamente wie Antirheuma- oder Schmerzmittel, Alkoholmissbrauch, Nierenfunktionsstörungen, Lungenembolie, Bluthochdruck, Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse, Blutarmut, Vorhofflimmern oder andere schnelle Rhythmusstörungen oder ein extrem langsamer Herzschlag.

Bei einer akuten Situation können Defibrillatoren die Sterblichkeit verringern. Man unterscheidet zwischen implantierten und externen. Mit dem externen Defibrillator kann der Ersthelfer vor Ort lebensrettend eingreifen. Dr. Simon meint dazu: „Sie gehören eigentlich überall hin, wo sich Menschen treffen, also auch in Seniorencubs.“ Bis der Rettungsdienst eintrifft, kann der Ersthelfer auch mit der Herzkatheterlabor-Hilfe leisten. Der Arzt sagt: „Hier kann man nichts falsch machen. Auch den angerufenen Notdienst kann man fragen, was man machen soll und wie es geht.“ ja

Von der Angina pectoris zum Herzinfarkt

Bad Salzungen – „Von der Angina pectoris zum Herzinfarkt“: Diesem Thema widmet sich Mohammed Al-Kumaim, Facharzt für Innere Medizin/interventionelle Kardiologie sowie Leitender Oberarzt der Klinik für Innere Medizin II am Klinikum Bad Salzungen.

Zunächst beschreibt er die koronare Herzerkrankung als eine Erkrankung der Herzkranzgefäße, der Adern, die das Herz mit Blut und somit auch mit Sauerstoff versorgen. Sie entwickelt sich über Jahre in einem schleichenden Prozess und bleibt lange unbemerkt. Die typischen Beschwerden treten meist erst auf, wenn ein Herzkranzgefäß zu zwei Dritteln verengt ist. In Deutschland betrifft die

Erkrankung etwa sechs Millionen Menschen. Die meisten Erkrankungen sind auf den heutigen Lebensstil mit falscher Ernährung, zu wenig Bewegung, Rauchen und vor allem Stress zurückzuführen. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind dagegen das Alter, die genetische Veranlagung und das Geschlecht. Frauen sind bis zur Menopause durch das Hormon Östrogen geschützt. Ris-



Mohammed Al-Kumaim.

kant ist allerdings die Einnahme der Pille und gleichzeitiges Rauchen, die Zuckerkrankheit sowie der besondere Stress durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf.

Nach Art der Beschwerden unterscheidet man eine stabile und eine instabile Angina pectoris. Bei einer stabilen treten die Beschwerden unter Belastung auf. Sie verschwinden, wenn die Belastung aufhört. Neben körperlicher Anstrengung kann auch Kälte, seelische Belastung und üppiges Essen Beschwerden auslösen. Typische Beschwerden sind Druck, Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, die mit Atemnot einhergehen können. Die Schmerzen können auch in den Armen, den Schulter-

blättern, dem Hals, dem Unterkiefer oder dem Oberbauch wahrnehmbar sein. Eine stabile Angina pectoris wird gefährlich, wenn die Intensität, die Dauer oder die Häufigkeit der Schmerzanfälle zunimmt. Dann ist eine schnelle Abklärung bei einem Facharzt nötig, um einen Herzinfarkt zu vermeiden. Besondere Eile ist auch geboten, wenn der Brustschmerz bei minimaler Belastung oder in Ruhe (instabile Angina pectoris) auftritt, denn dann kann der Herzinfarkt unmittelbar bevorstehen. Typische Symptome sind schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, aber auch in den Armen, Schulterblättern, Hals, Kiefer oder Ober-

bauch, ein starkes Engegefühl, heftiger Druck, ein Brennen im Brustkorb und/oder Atemnot. Bei Frauen wird häufig auch Übelkeit, Brechreiz, Angst und Erschöpfung beobachtet. Wenn diese Symptome auftreten, dann sollte man unverzüglich einen Rettungswagen rufen. In der ersten, der „goldenen“ Stunde, kann im Herzkatheterlabor effektiv geholfen werden.

Mohammed Al-Kumaim erläutert ausführlich die Diagnostik und verschiedene bildgebende Verfahren. Letzte Gewissheit verschafft die Herzkatheteruntersuchung. Mit beeindruckenden Bildern aus dem Herzkatheterlabor beschließt der Oberarzt seinen Vortrag.

ja