

Weltherztag

Am 29. September findet alljährlich der Weltherztag statt.

Ziel: Menschen zu Aktivitäten anregen, die ihrem Herzen guttun.

Ein Artikel der Deutschen Herzstiftung.



Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e. V. vertreten. Der Weltherztag findet jedes Jahr am 29. September statt und regt zu Aufklärungskampagnen unter anderem zur Frage an, was jeder Einzelne tun kann, um Risiken für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einen Schlaganfall vorzubeugen. Der diesjährige Slogan „Use Your Heart to Beat Cardiovascular Diseases“ („Nutze Dein Herz, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu besiegen“) soll dazu anregen, der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken und so Risikokrankheiten für Herzinfarkt und Schlaganfall wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht zu besiegen.

USE ♥ TO BEAT ♡

„Be a Heart Hero!“

Werden Sie zum Herzenshelden! Jeder kann sich vornehmen, gesünder zu essen, seinen Alltag bewegt und aktiv zu gestalten, schädlichen Stress einzudämmen und nicht zu rauchen. Als medizinische Fachkraft, egal ob im Betrieb, in einer Klinik oder in einer Behörde, gilt es mit gutem Beispiel voranzugehen, seine Patienten über den positiven Einfluss eines gesunden Lebensstils aufzuklären und Gesundheitsaktionen zu veranstalten. Auch Politiker können durch neue Initiativen einen wichtigen Beitrag zur Herzgesundheit leisten.

Wissen über Herzinfarkt-Vorboten rettet Leben

Unvorhersehbar, aber nicht aus heiterem Himmel: Herzstiftung sensibilisiert zum Weltherztag für Vorgeschichte und Warnzeichen des Herzinfarkts.

(Frankfurt a. M., 28. September 2020) Der Herzinfarkt kommt plötzlich, aber nicht aus heiterem Himmel. Umso tragischer ist, dass jedes Jahr fast 49.000 Herzinfarkt-tote in Deutschland zu beklagen sind. Viele der Sterbefälle wären zu verhindern, weil etwa 30 Prozent der Patienten am akuten Herzinfarkt versterben, noch bevor sie die Klinik erreichen. „Diese hohe Infarktsterblichkeit außerhalb der Klinik hat mehrere Gründe: In den ersten Minuten und Stunden nach Verstopfung der Herzkranzarterie ist das Sterberisiko besonders hoch. Fatalerweise zögern Betroffene bei einem Herzinfarkt immer noch zu lange, den Notruf 112 abzusetzen, damit ein Rettungswagen mit Notarzt kommt“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Ein Grund für dieses Zögern dürfte mangelndes Wissen in der Bevölkerung über die Bedrohlichkeit des Herzinfarkts sein. „Beim Herzinfarkt zählt aber jede Minute, sobald der sich mit Symptomen bemerkbar macht. Sonst drohen schwerwiegende Schädigungen des Herzmuskels bis hin zu Herzschwäche oder gar plötzlichem Herztod“, so der Ärztliche Direktor des Agaplesion-Bethanien-Krankenhauses und Cardioangiologischen Centrums Bethanien (CCB) Frankfurt am Main. Durch Sensibilisierung der Bevölkerung für die Warnzeichen eines Herzinfarkts und seiner Vorgeschichte, der chronischen Verengung der Herzkranzgefäße über viele Jahre (koronare Herzkrankheit), will die Herzstiftung dazu beitragen, die Infarktsterblichkeit außerhalb der Klinik zu senken. Dazu bietet die Herzstiftung zum Weltherztag für Betroffene und Interessierte den Experten-Ratgeber „Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt“ kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de (Mail bestellung@herzstiftung.de) an.

Bei Herzinfarkt immer sofort die 112 – auch in Zeiten der Corona-Pandemie

Zeitverluste beim Herzinfarkt durch zögerliches Verhalten von Betroffenen und Angehörigen sind fatal, weil der Infarkt jederzeit in bösartige Herzrhythmusstörungen übergehen kann. Dieses Kammerflimmern, bei dem das Herz über 300 Mal pro Minute schlägt, führt innerhalb weniger Sekunden zum Herzstillstand. „Herzinfarkte ereignen sich meistens zu Hause, daher kann nur ein über den Notruf 112 herbeigerufenes Rettungsteam mit einem Defibrillator das flimmernde Herz wieder in seinen normalen Rhythmus und den Patienten anschließend sofort in die nächstgelegene Klinik zur Infarktversorgung bringen“, warnt der Herzspezialist. Beim Herzinfarkt gilt die Formel: Zeit ist Herzmuskel. „Je weniger Zeit zwischen Auftreten der ersten Symptome und dem Erreichen der Klinik mit dem Herzkatheterlabor verstreicht, wo das verstopfte Herzkranzgefäß vom Blutgerinnsel befreit wird, desto weniger Schaden erleidet

der Herzmuskel“, erklärt Voigtländer. Herzmediziner sprechen von der „Golden Hour“, innerhalb der die Infarktversorgung eine Schädigung des Herzens abwenden kann. Schon nach mehreren Stunden, die nach Auftreten der ersten Symptome verstreichen, steigt die Gefahr von Herzmuskelverlusten und einer Herzschwäche. Fatal sind Zeitverluste von Stunden oder gar Tagen aufgrund vermeidbarer Fehler der Betroffenen im Notfall, z. B. Scheu vor Fehllalarm besonders am Wochenende oder an Feiertagen („Belästigung der Ärzte“) oder die Einnahme von Schmerzmedikamenten. Wichtig: Auch in Zeiten der Corona-Pandemie und im Falle steigender Infektionsraten besteht keinerlei Grund, vor dem Notruf 112 bei Infarktverdacht oder sonstigen notfallartigen Herzereignissen zu zögern. „Eine Notfallversorgung für diese Patienten ist stets gewährleistet, auch in Corona-Zeiten.“ Deutschlands Kliniken verfügen mittlerweile über sehr gute Hygienekonzepte, die eine strikte Trennung der Versorgungsbereiche für Covid-19-Patienten von anderen Klinikbereichen und Notfallambulanzen in aller Regel garantieren.

Die Herzinfarkt-Alarmzeichen

Die Infarkt-Alarmzeichen sind oft leicht zu erkennen: Schwere Schmerzen, die länger als fünf Minuten andauern. Die Schmerzen sind typisch im Brustkorb, häufig hinter dem Brustbein. Zusätzlich können Schmerzen im Rücken (zwischen den Schulterblättern) oder im Oberbauch (Verwechslung mit „Magenschmerzen“ möglich) ein Alarmzeichen sein. Die Schmerzen können in Arm, Hals oder Oberbauch ausstrahlen, sie sind flächenhaft und werden als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben. Je älter die Person mit Herzinfarkt ist, desto weniger ausgeprägt kann der typische Brustschmerz sein.

Bei Frauen häufiger als bei Männern können – zusätzlich zu den oben genannten Schmerzen oder auch alleine – weitere Symptome wie Atemnot, Übelkeit oder Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit oder Schwindel sowie unerklärliche Müdigkeit ein Alarmzeichen sein. Da die Symptomatik bei Frauen nicht immer klar ist, werden ihre Symptome oftmals fehlgedeutet. Dies führt dazu, dass Frauen häufig deutlich später in die Klinik eingeliefert werden als Männer.

Herzinfarkt-Vorboten: Brustschmerzen und/oder Atemnot

Dem Herzinfarkt geht oft jahrzehntelang unbemerkt die KHK voraus. Die KHK ist durch Brustschmerzen und/oder Atemnot charakterisiert, die bei körperlicher Belastung (Treppensteigen, Getränkekisten tragen) oder seelischer Erregung auftreten. Endet die Belastung, verschwindet der Schmerz in wenigen Minuten wieder (stabile Angina pectoris). Die KHK kann jahrelang stabil bleiben, kann aber gefährlich werden, weil sie die Grundlage für den Herzinfarkt darstellt. Besonders alarmierend ist es, wenn Brustschmerz und/oder Atemnot bei kleinsten Belastungen oder in Ruhe (instabile Angina pectoris) auftreten. „Dann muss sofort der Rettungsdienst mit der 112 angerufen werden, weil sich daraus jederzeit ein Herzinfarkt entwickeln kann. Der Übergang zwischen instabiler Angina pectoris und Herzinfarkt ist fließend“, warnt Voigtländer. Bei der instabilen Form verschließt ein Blutgerinnsel ein Herzkranzgefäß teilweise, beim Herzinfarkt vollständig.

(<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/wissen-herzinfarkt-vorboten-rettet-leben>)