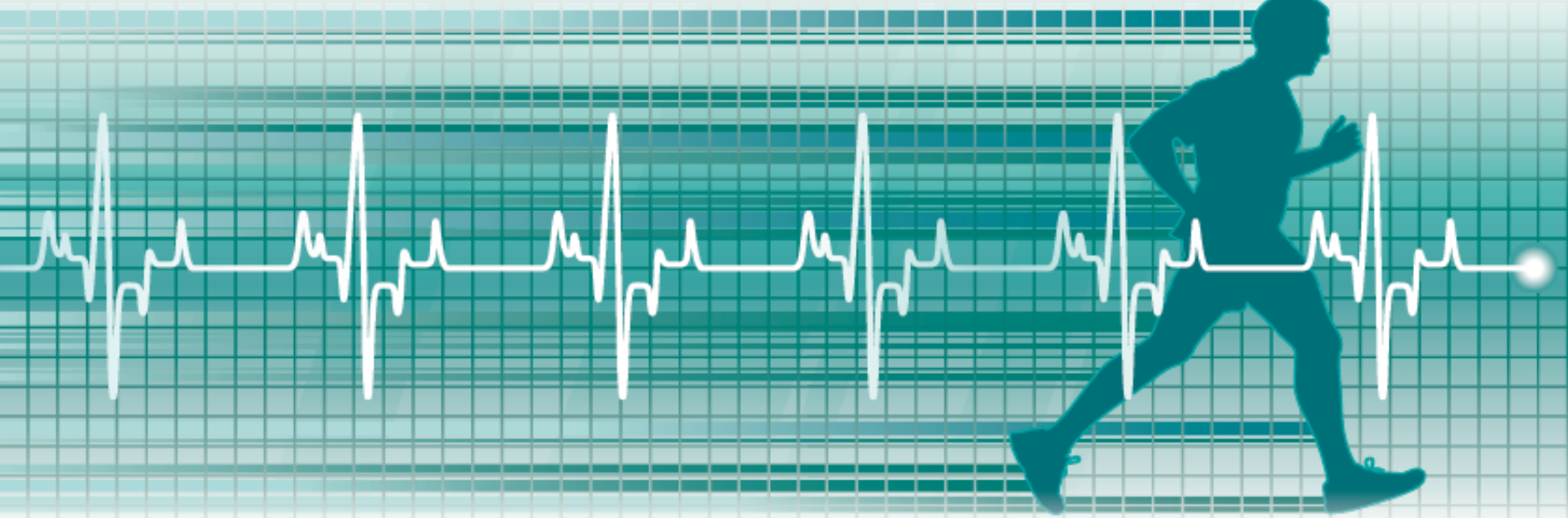


Hof zu Wil, 29. November 2018

Herzinfarkt

- Ursachen
- Symptome
- Abklärung und Behandlung
- Vorbeugung

Kardiologie
Dr. med. Werner Eugster
Dr. med. Raphael Koller
Dr. med. Franziska Rohner

herzteam wil
KARDIOLOGISCHE ARZTPRAXIS

Uebersicht der Herzerkrankungen

- **Koronare Herzkrankheit**

  - Angina pectoris und Herzinfarkt

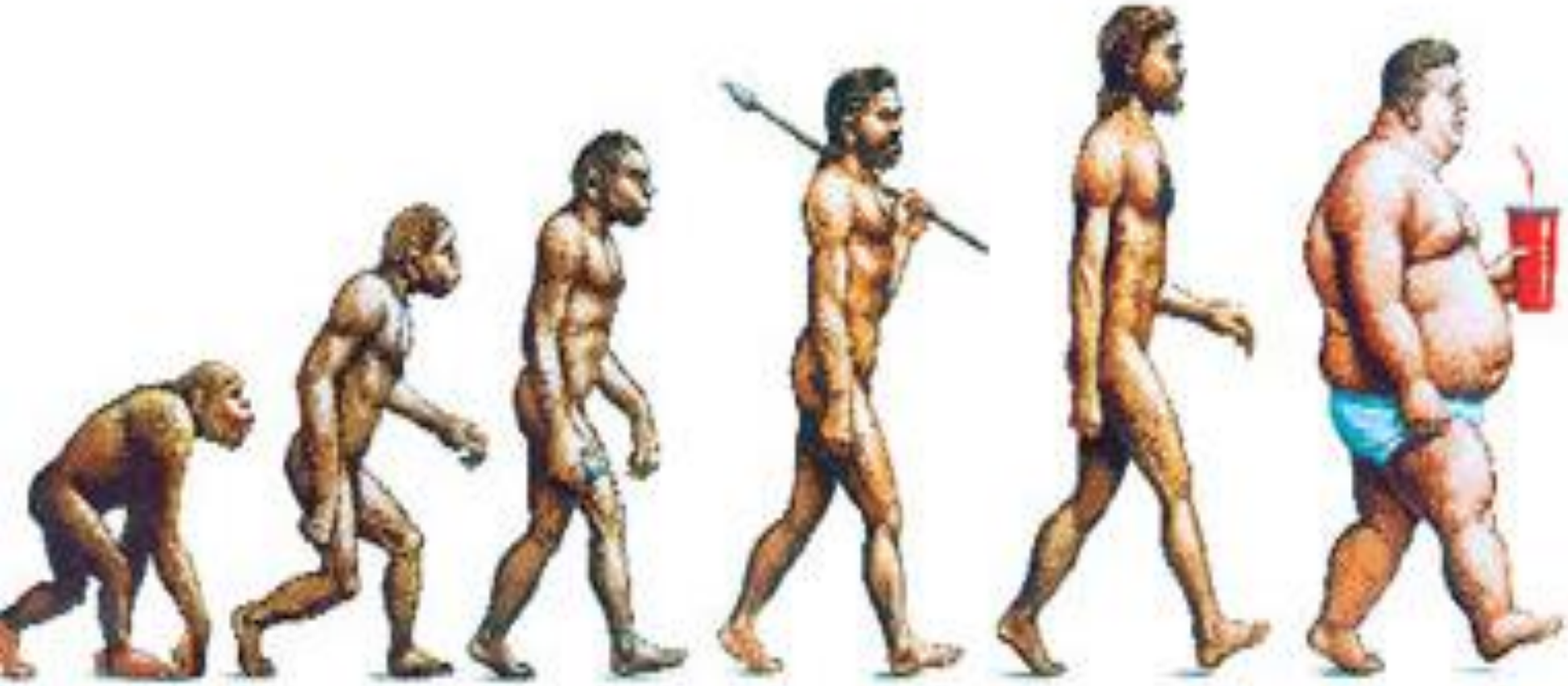
  = *Erkrankungen der Herzkranzgefässe*
- Herzklappenerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen (harmlose und gefährliche)

  - z.B. Vorhofflimmern
- Herzinsuffizienz («Herzmuskelschwäche»)
- Erkrankungen der Aorta (Hauptschlagader)
- Herzmuskelerkrankungen
- Entzündliche Herzerkrankungen

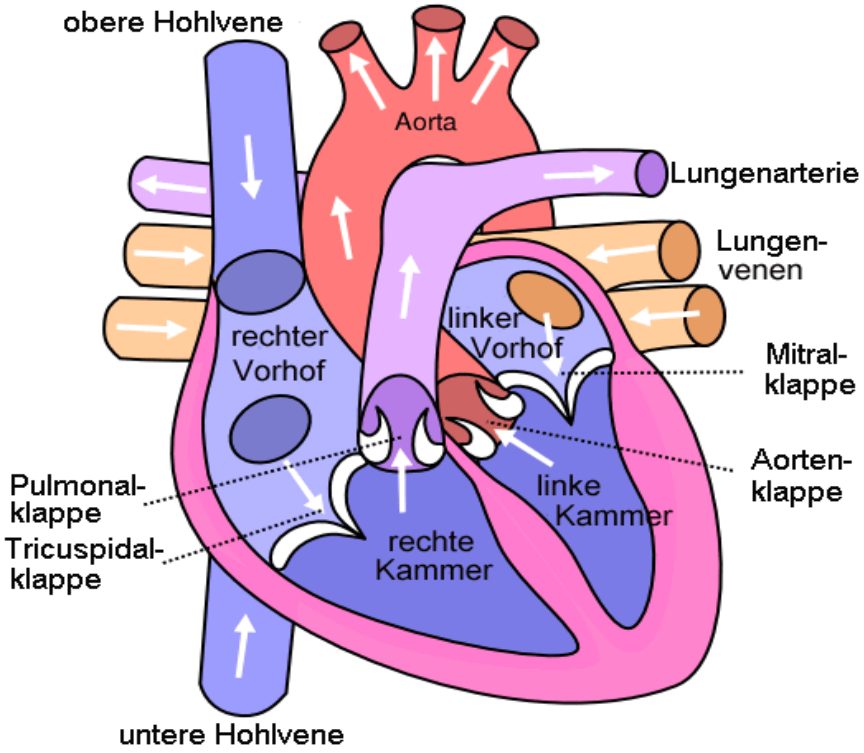
Risikofaktoren erklären 4 von 5 Herzinfarkten

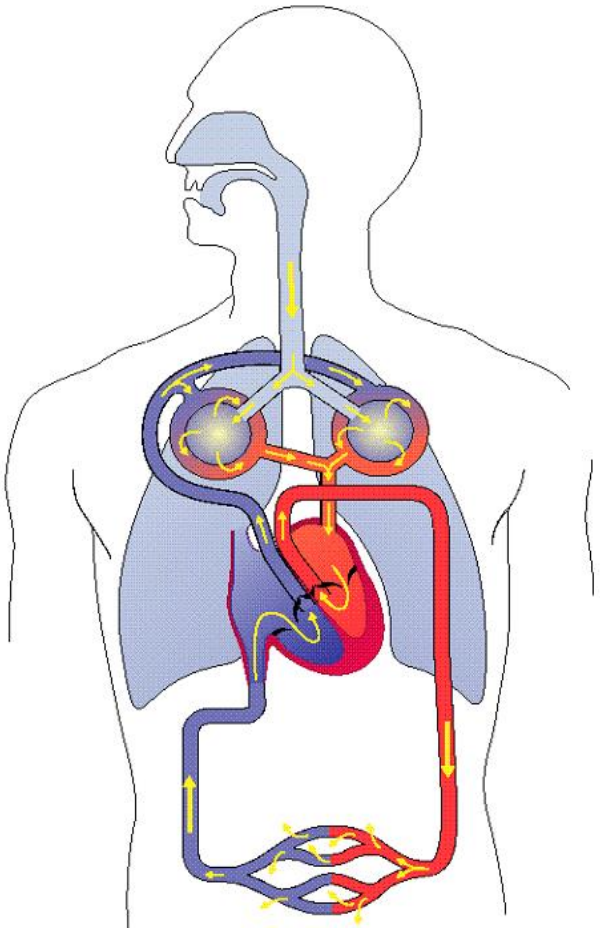
Alle unsere Krankheiten sind die Folge unserer Lebensgewohnheiten.

Hippokrates 460 – 377 v.Chr.

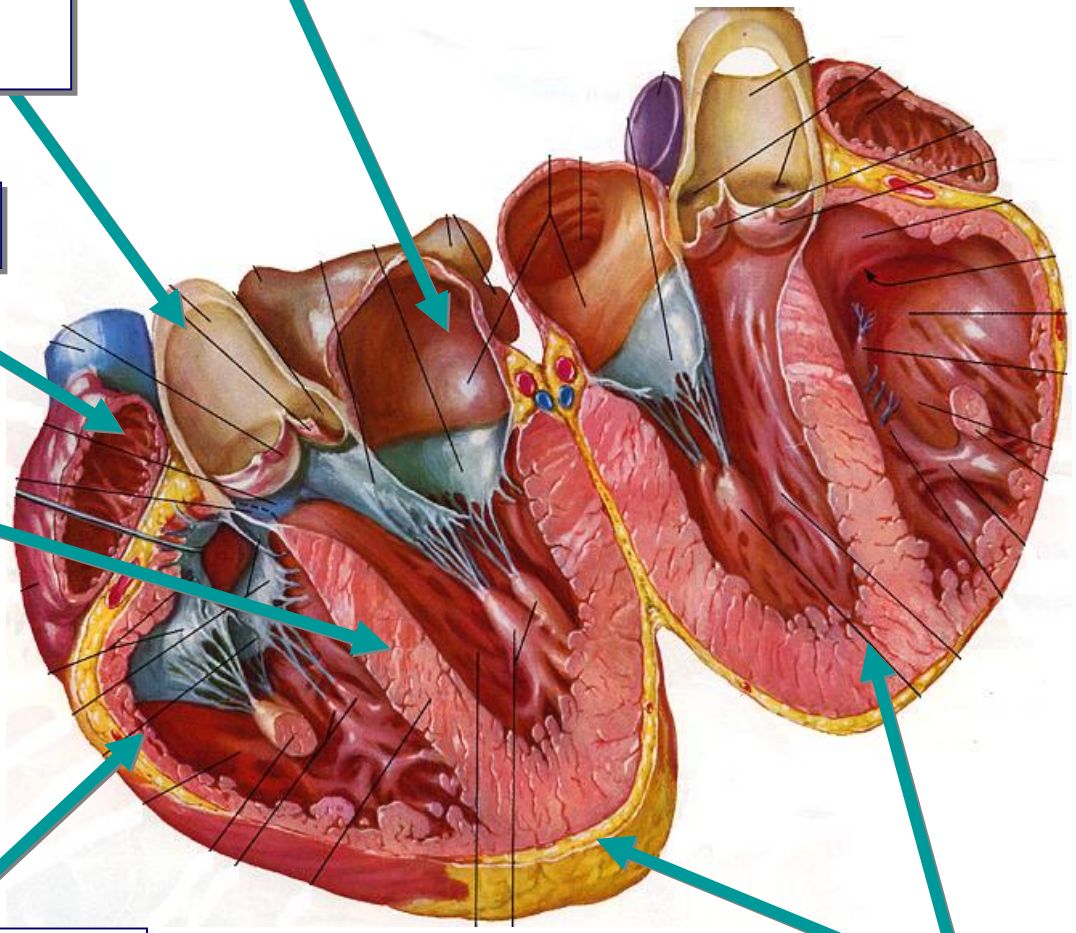


Das Herz


obere Hohlvene
Aorta
Lungenarterie
Lungen-
venen
rechter
Vorhof
linker
Vorhof
Mitral-
klappe
Aorten-
klappe
Pulmonal-
klappe
Tricuspidal-
klappe
linke
Kammer
rechte
Kammer
untere Hohlvene



Aufbau des Herzens



Linker Vorhof

Hauptschlagader (Aorta)

Rechter Vorhof

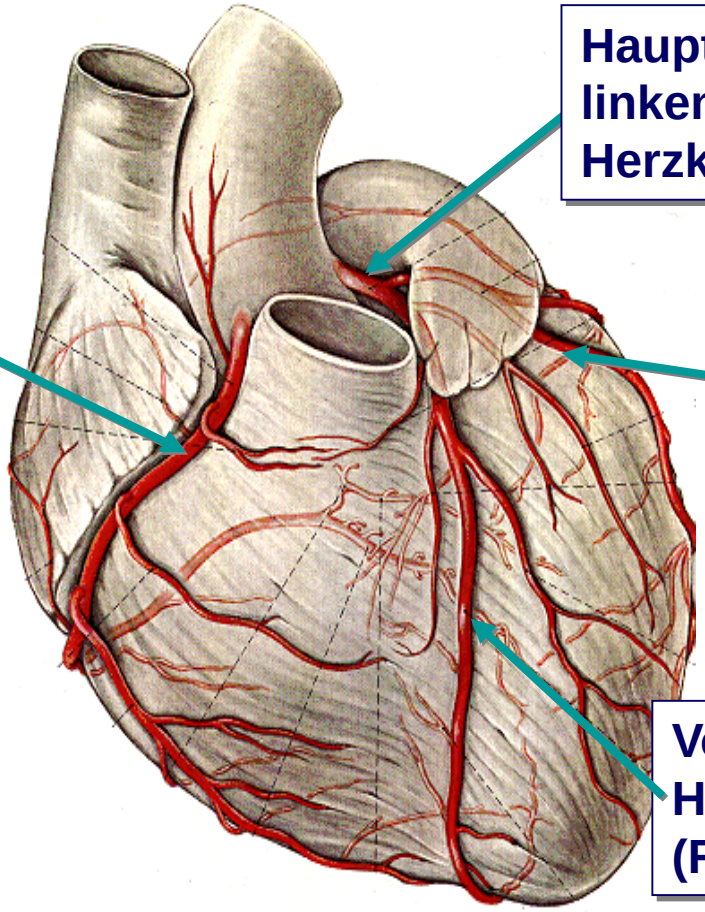
Kammer-Trennwand (Septum)

Rechte Kammer (Ventrikel)

Linke Kammer (Ventrikel)

70 Schläge pro Minute
= 100‘000x in 24 Std
Pumpt 10‘000 Liter / Tag

Herzkranzgefässe (Koronararterien)



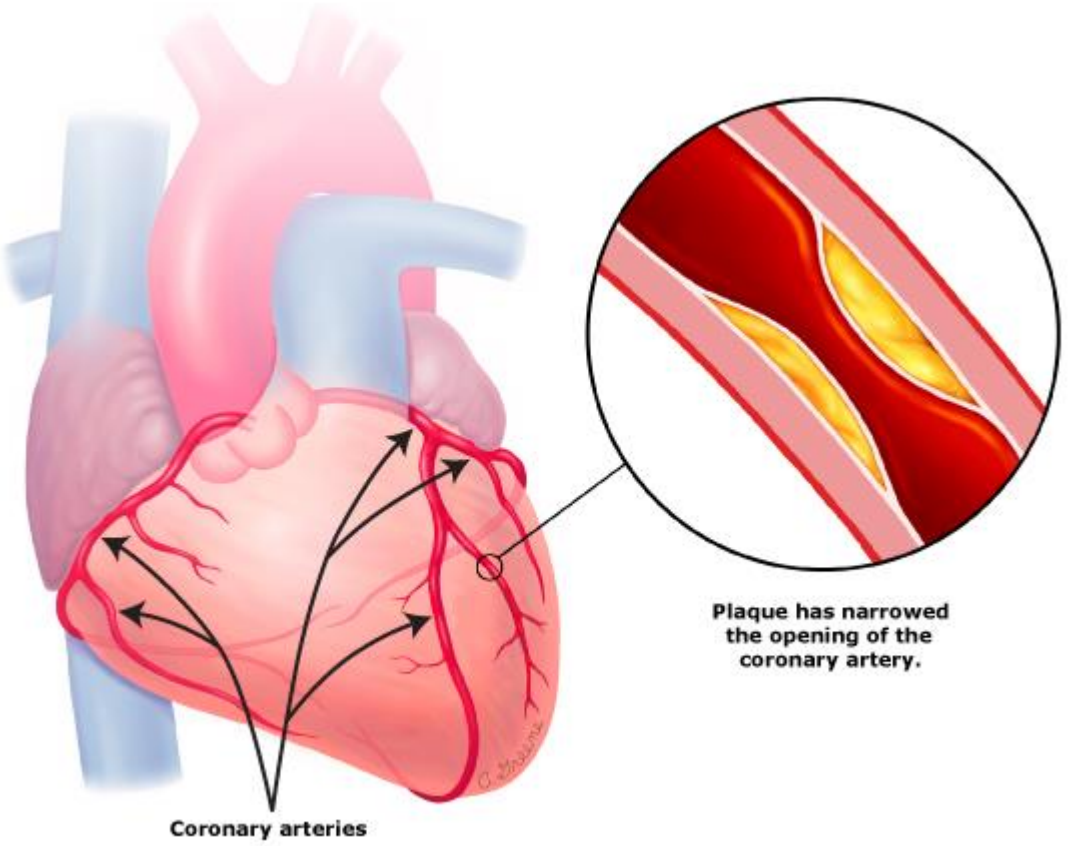
Hauptstamm der linken Herzkranzgefässe

Rechtes Herzkranzgefäss (RCA)

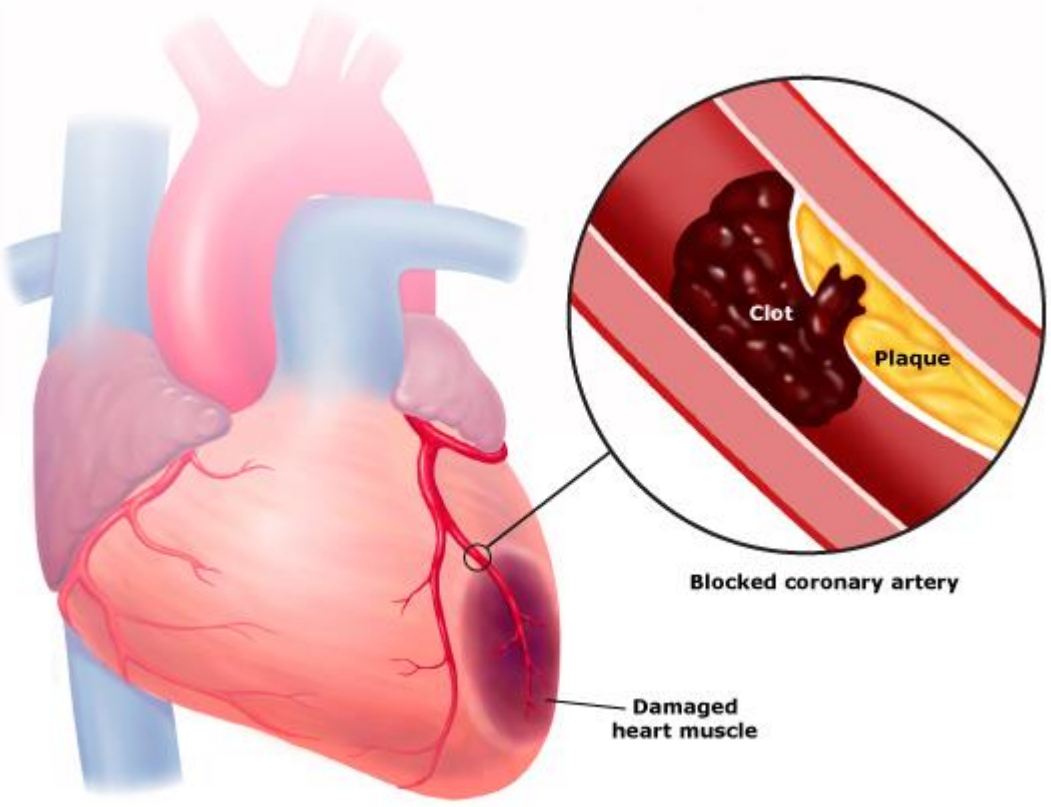
Seitliches Herzkranzgefäss (Circumflexa; RCX)

Vorderes linkes Herzkranzgefäss (RIVA)

Angina pectoris



Herzinfarkt - Definition



Absterben von Herzmuskel bedingt durch

kompletten Gefässverschluss

Übeltäter «**Arteriosklerose**»

Herzkrankheiten:
Angina pectoris, Herzinfarkt, Plötzlicher Herztod, Herzinsuffizienz

Hirnschlag

Raucherbein

Aneurysma

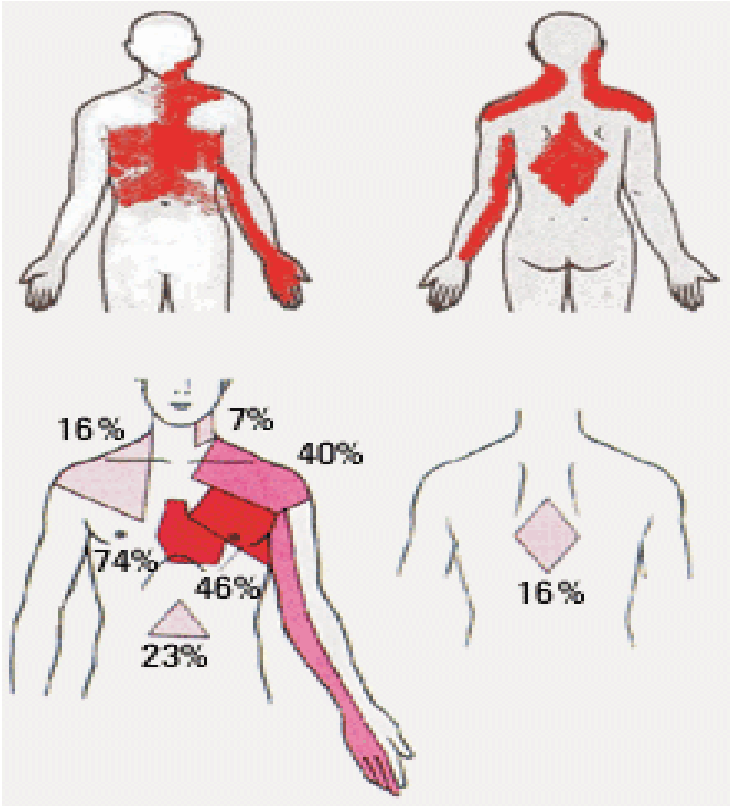
Nierenschaden

Angina pectoris

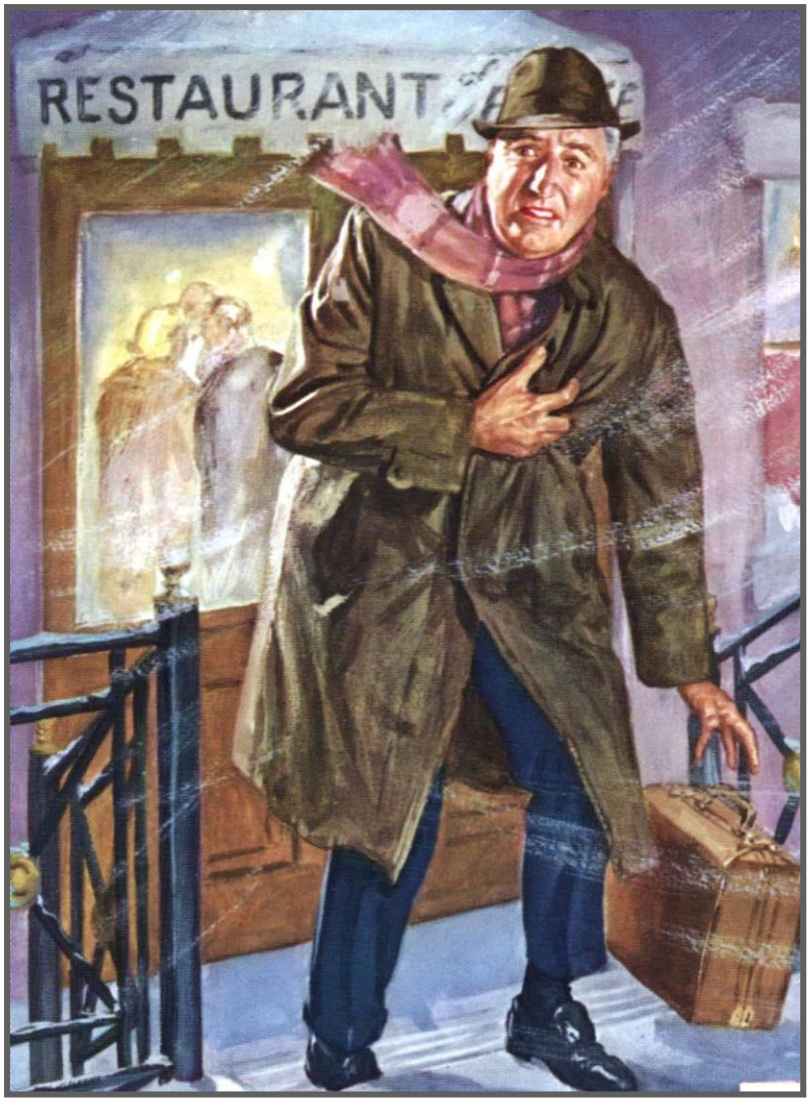
- Engegefühl, Klemmen, Schmerz in der Brust, meist während körperlicher oder emotionaler Belastung
- Ausstrahlung
- Besserung in Ruhe

  oder nach

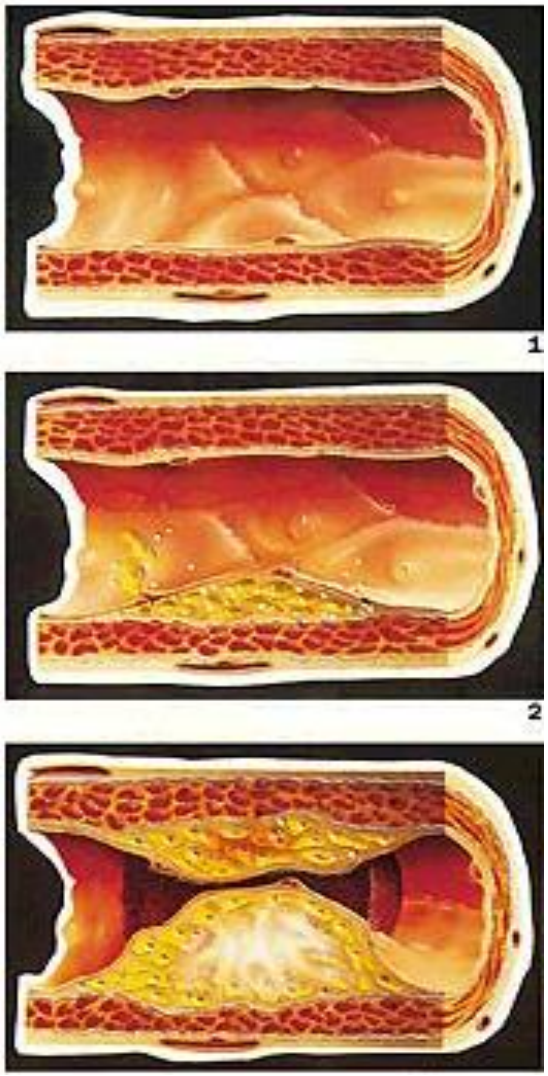
  Nitroglycerin

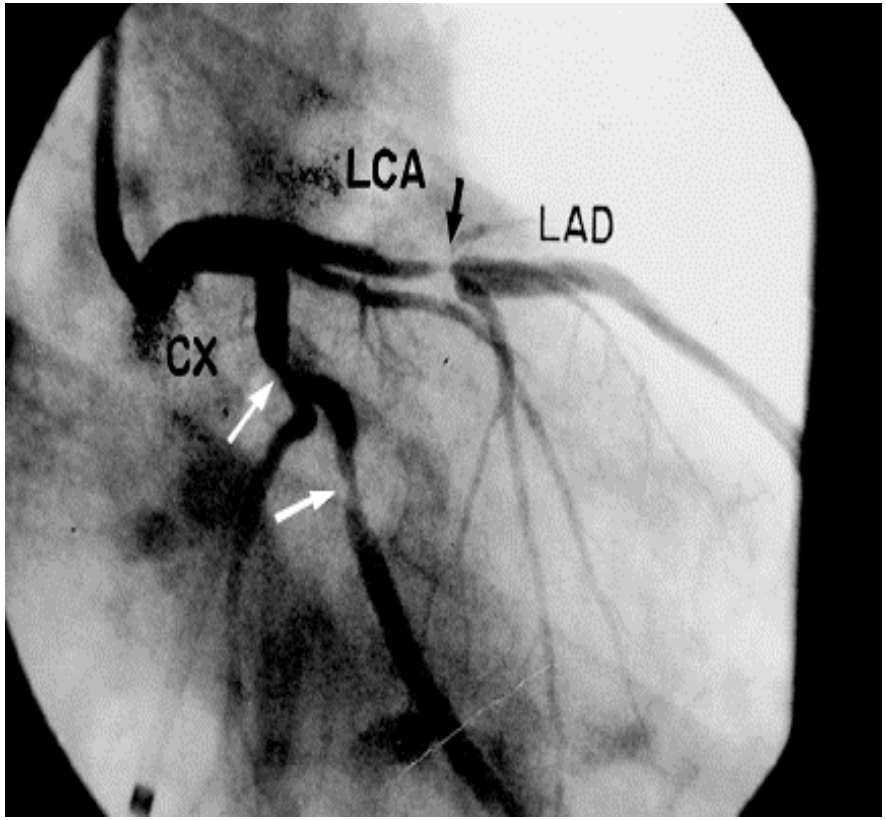


Angina pectoris



Atherosklerose: Ursache des Herzinfarkt





Herzinfarkt - Symptome

- Heftiger Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust (Dauer länger als 15 min), oft einhergehend mit Atemnot und Angst
- Ausstrahlung
- unabhängig von Bewegung, verschwindet nach Nitroglycerin nicht
- mögliche Begleitsymptome sind blasse, fahle Gesichtsfarbe, Uebelkeit, Atemnot, kalter Schweiss
- kann asymptomatisch sein oder atypische Präsentation

Herzinfarkt – richtiges Handeln

- Sofortige Alarmierung Rettungsdienst 144
- Patient beruhigen, lagern

→Zeit ist Muskel!

→ Rhythmusstörungen gefährlich!

Förderverein Frühdefibrillation

AED-Standorte

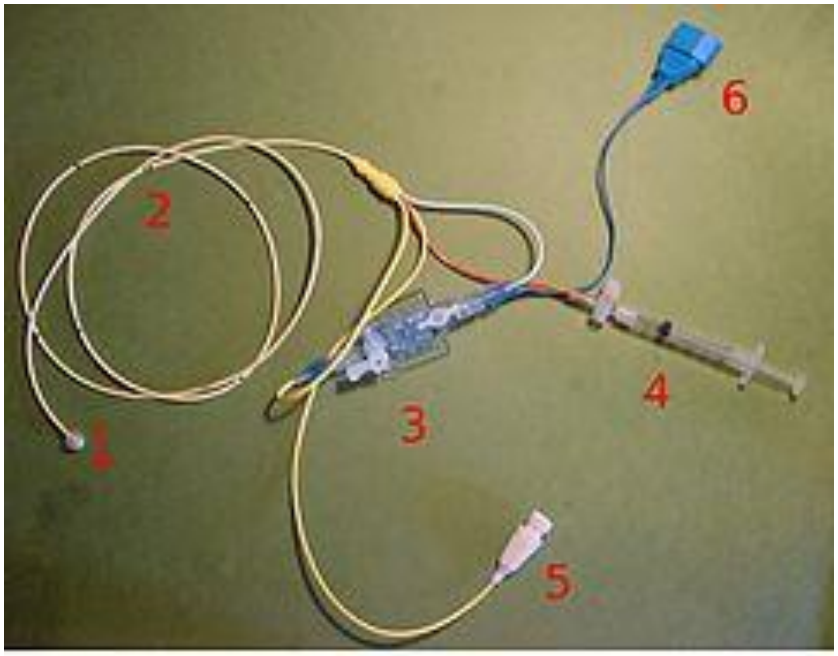
einfach
LEBEN
retten

www.aed24.ch

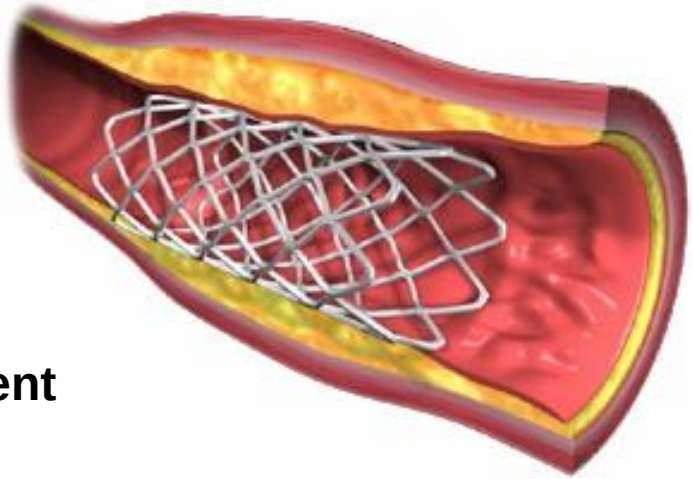
Herzinfarkt – Therapie

- Ueberwachung (BD, Puls, Sauerstoffsättigung, EKG zur Erkennung von Rhythmusstörungen)
- Sauerstoff
- Schmerzbehandlung, Nitroglycerin, Morphin
- Verhinderung / Auflösung Blutgerinnsel
- Bei ST-Hebungsinfarkt möglichst rasche Wiedereröffnung des Gefässes

Ballondilatation



1 Ballon
2 doppellumiger Katheter mit Röntgenmarkierungen
3 Druck-Messchip
4 Spritze für Ballon
5 Anschlüsse für Messgeräte
6

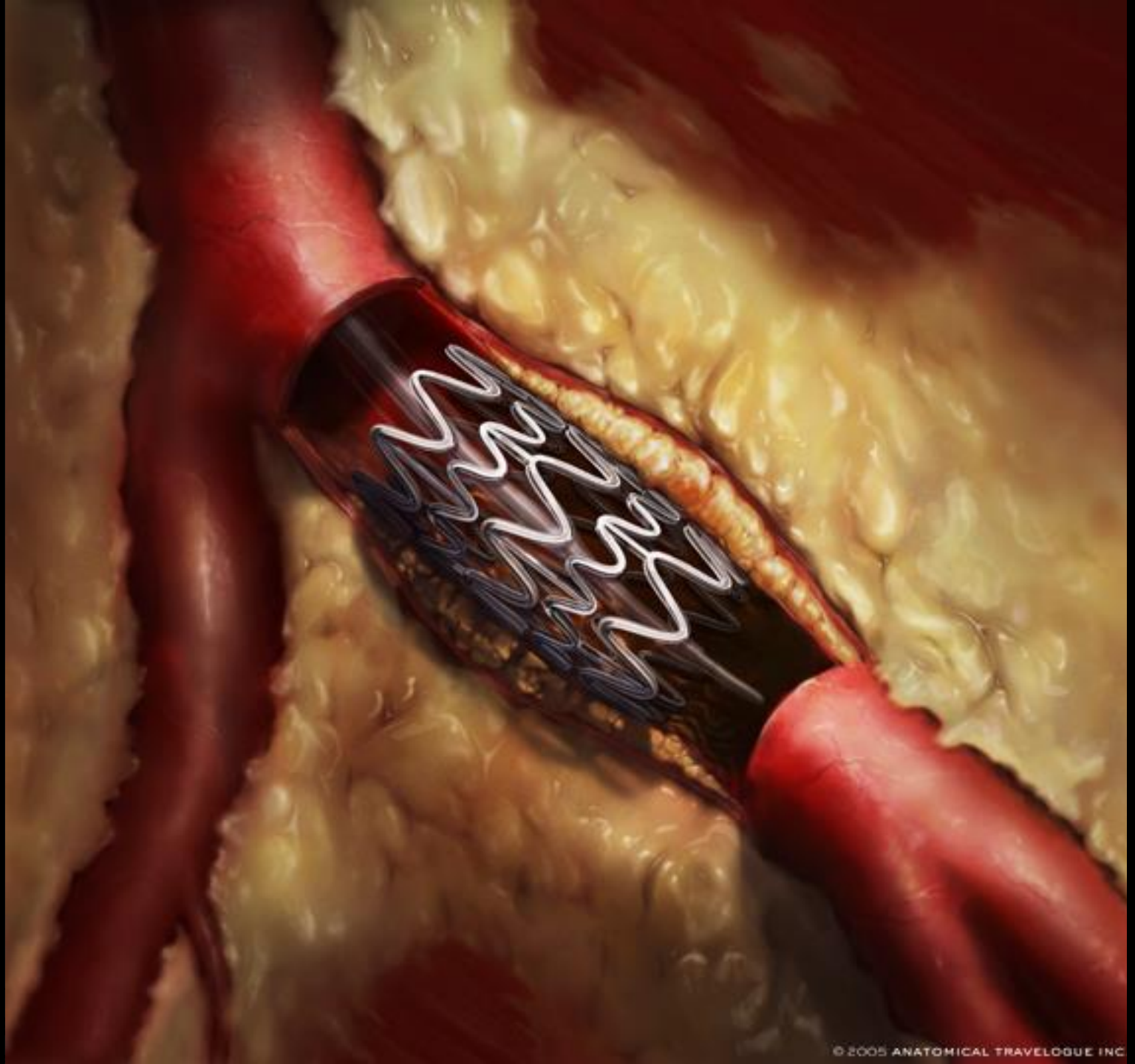


Stent

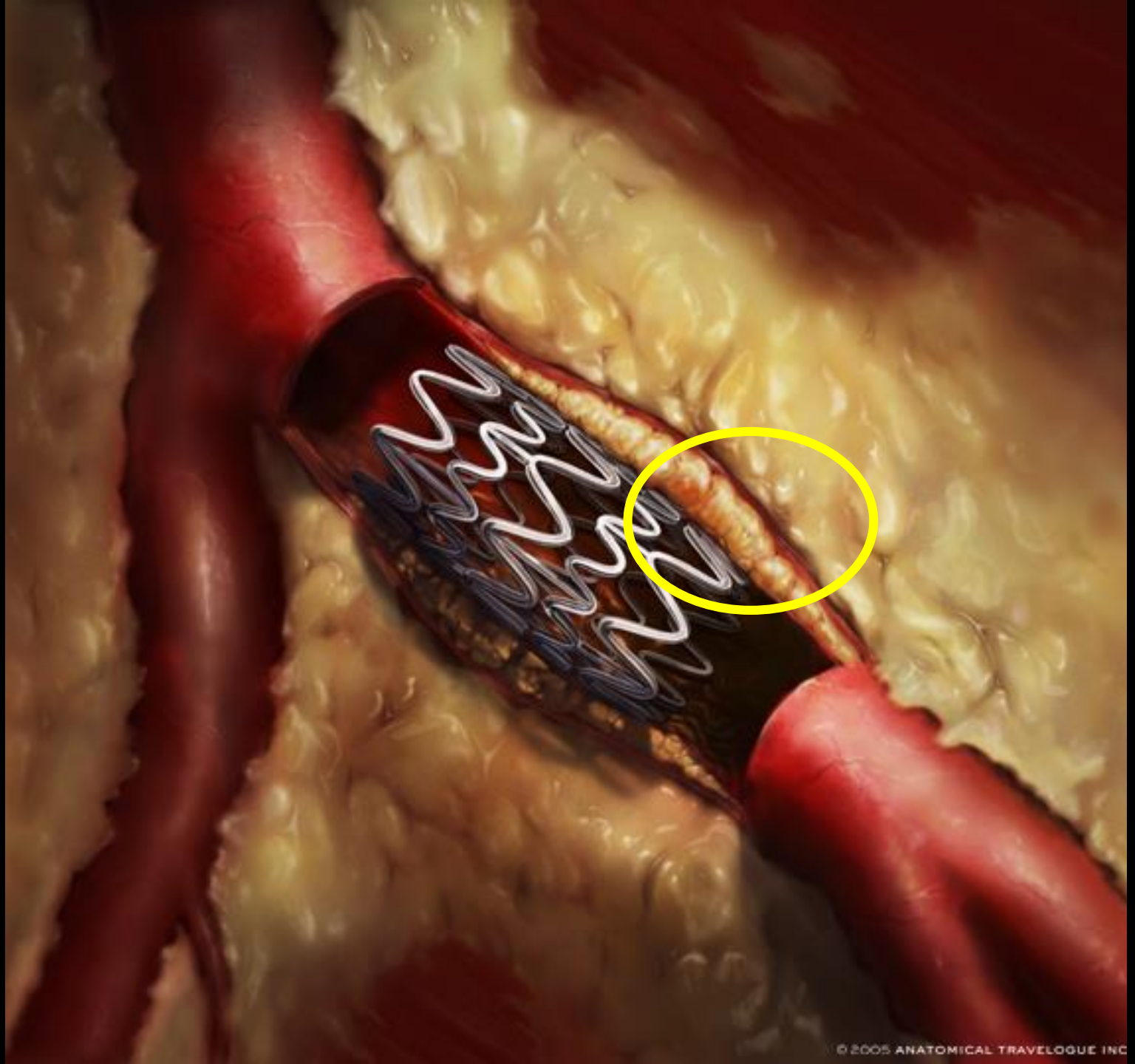
©2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC.

© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC

©2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC.


© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC

Die Therapie des Herzinfarkts mit dem Ballonkatheter ist wie die Feuerwehr....


© 2005 ANATOMICAL TRAVELOGUE INC

Die moderne Behandlung des Herzinfarktes rettet Leben, lindert Symptome, ...

aber sie kann die Ursache der Erkrankung, die Atherosklerose, nicht heilen..

ische Herzstiftung © 2005

Bausteine der erfolgreichen Therapie von Herzkrankheiten

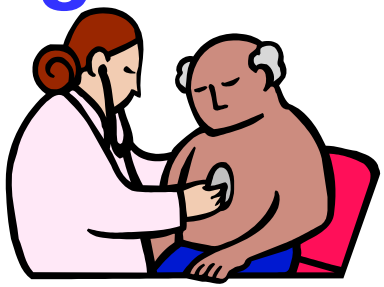
- **Eingriffe** am Herzen und Gefässen (Ballon-PTCA, Stenteinlage, ACBP- & Klappenoperationen,..)

- **Lebensstiländerungen**
  Regelmässige Bewegung, Nicht-Rauchen, Gesunde Ernährung, Stress-Abbau,...
- **Medikamente!**

Rehabilitation:
Ein Netz, das auffängt!

Herzgruppen

herzteam wil
KARDIOLOGISCHE ARZTPRAXIS



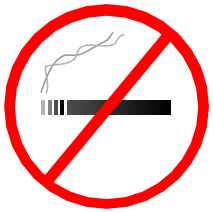
Hausarzt

Schweiz. Arbeitsgemeinschaft
für kardiale Rehabilitation

SAKR

Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

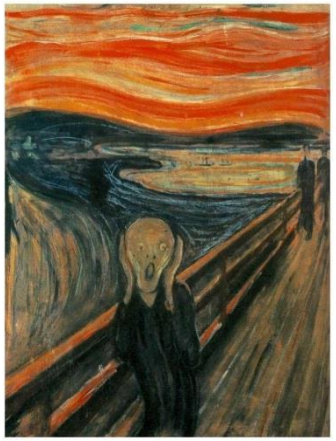
Schulung



Beratung

Körperliches Aufbautraining

Gesunde Ernährung



Ängste abbauen

Medikamente

...Entspannung

Die Risikofaktoren für Herz & Gefässe

Nicht beeinflussbar

- Alter
- Geschlecht
- „Vererbung“

Durch Verhalten beeinflussbar

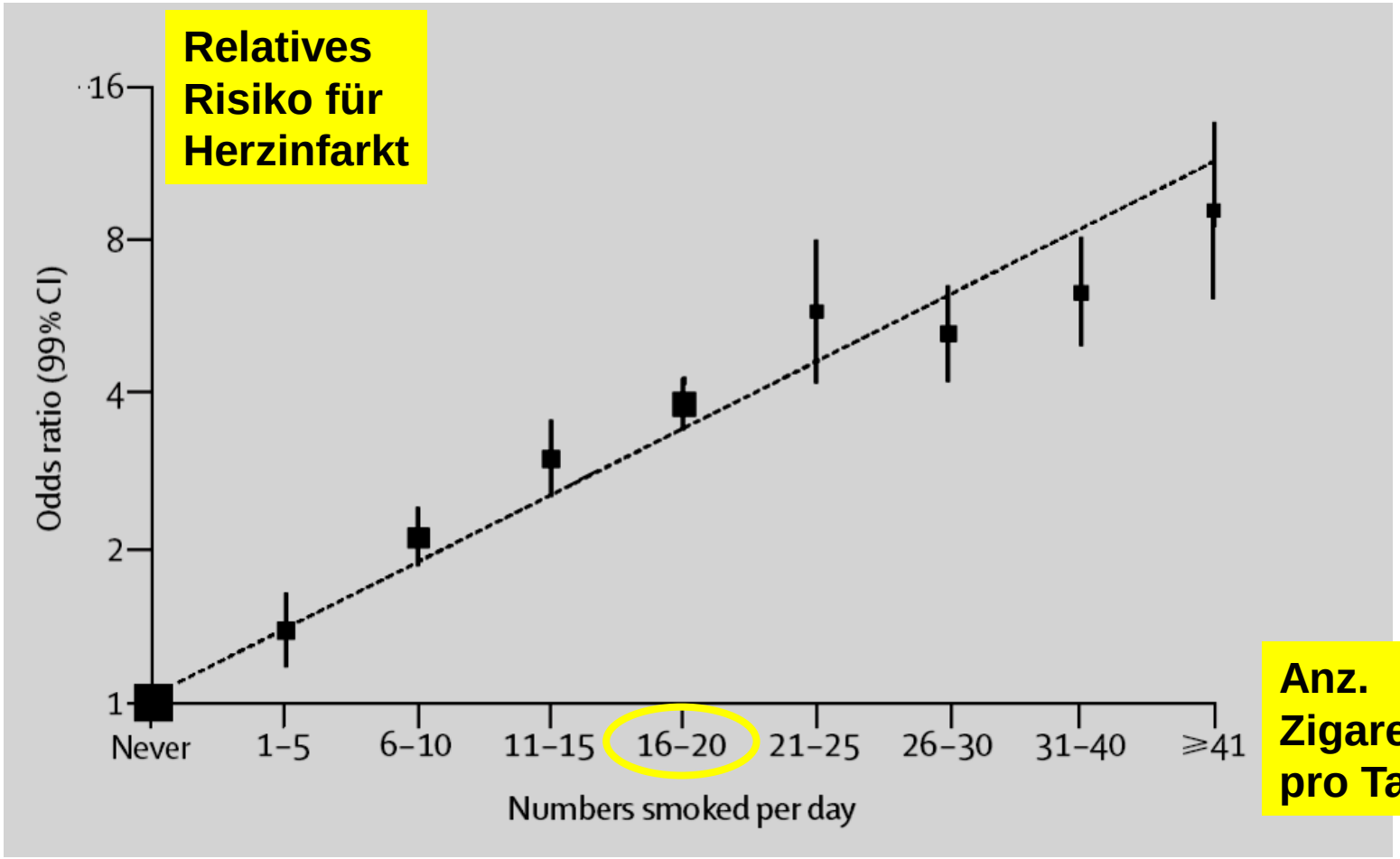
- Rauchen
- Falsche Essgewohnheiten
- Bewegungsmangel
- Übergewicht

Durch Verhalten und medizinische Behandlung beeinflussbar

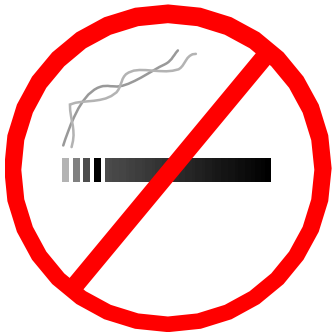
- Erhöhte Blutfette
- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit

- Stress, Depression, Einkommen, Bildung, Lebens- und Arbeitsumstände

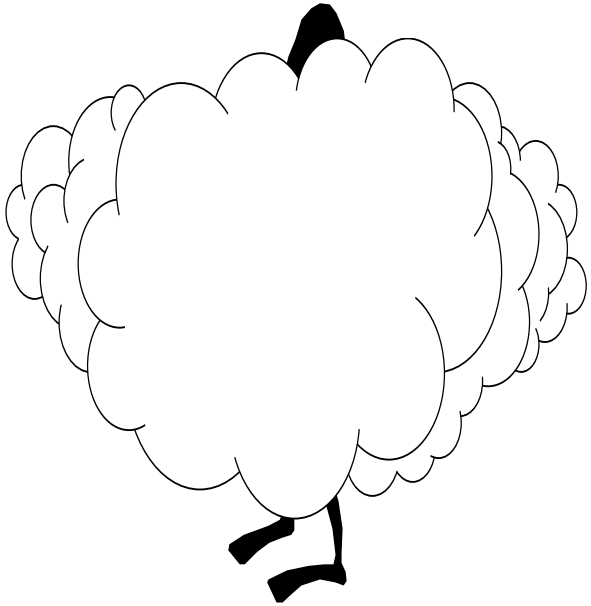
Rauchen und Herzinfarkt



The Lancet, 3.9.2004, S. Yusuf, et. al

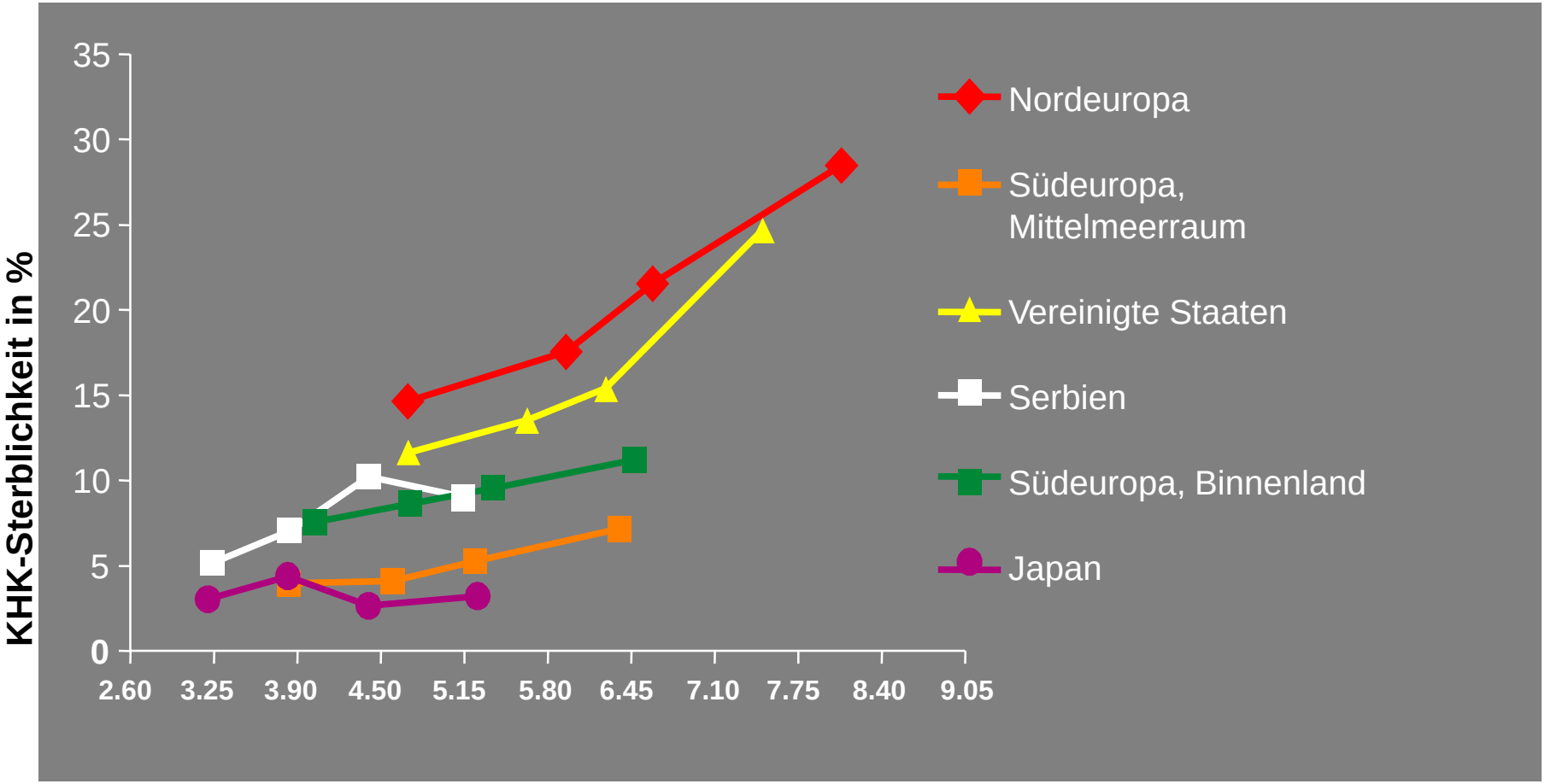


lohnt sich:



- **Bessere Leistungsfähigkeit**
- **Weniger Husten, besser atmen**
- **Essen hat mehr Geschmack**
- **Besserer Geruch**
- **Geld sparen**
- **3-5 Jahre nach dem Aufhören sind Sie vom erhöhten Risiko wieder befreit!**

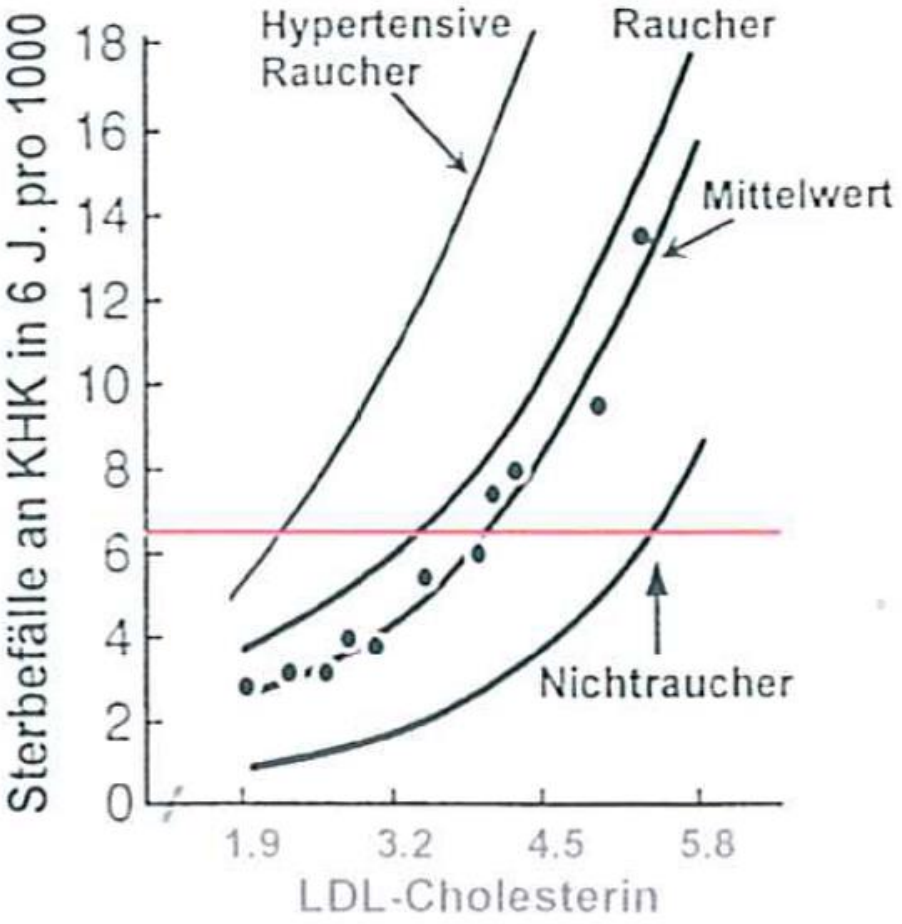
Sterblichkeit an Herzinfarkt & Cholesterin



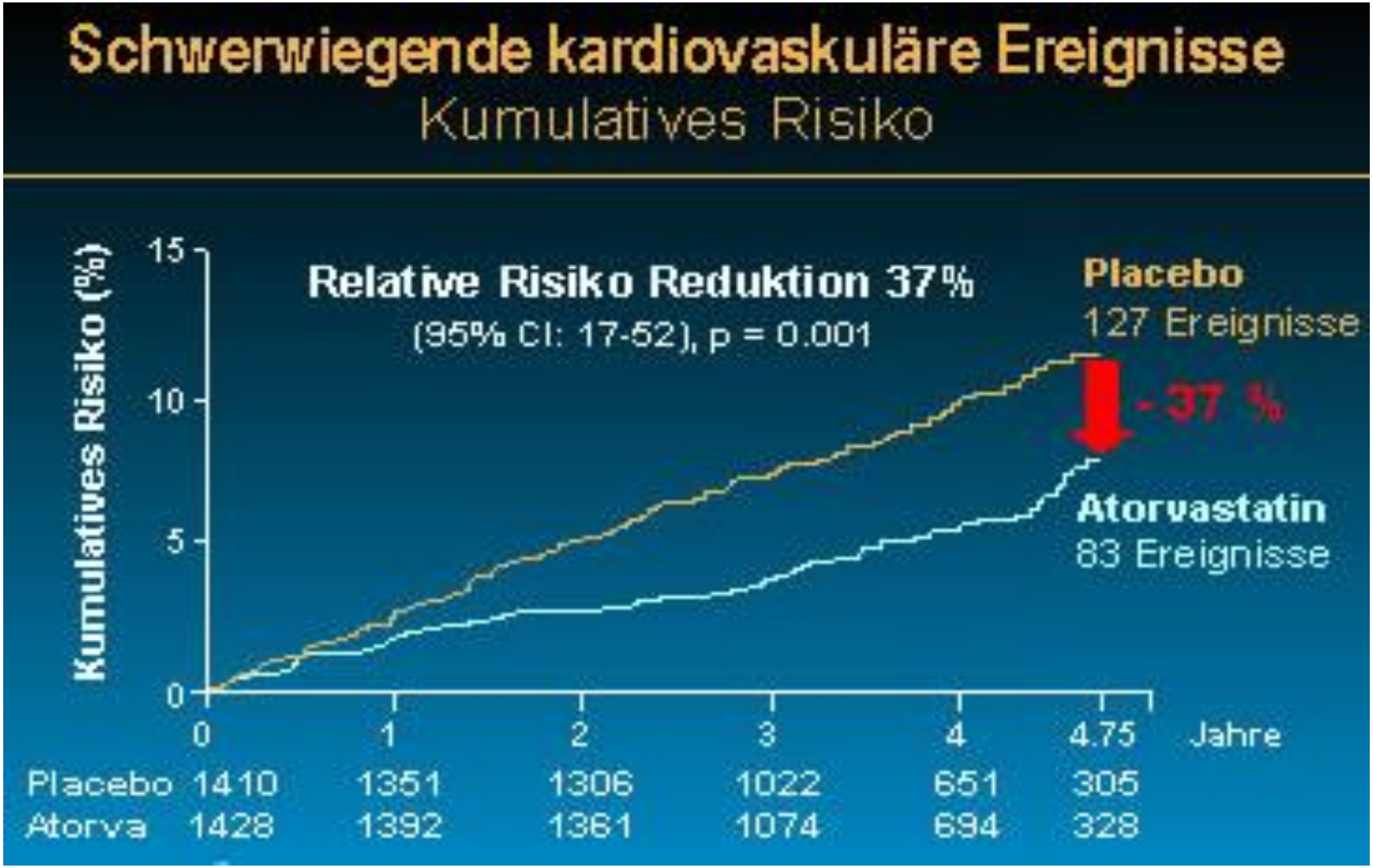
Serum Total-Cholesterin, mmol/l

Die Daten stammen aus der Sieben-Länder-Studie, die mit 12‘467 Männern aus südeuropäischen Ländern, den USA und Japan durchgeführt wurde.
Verschuren WM et al. JAMA 1995; 274: 131-136.

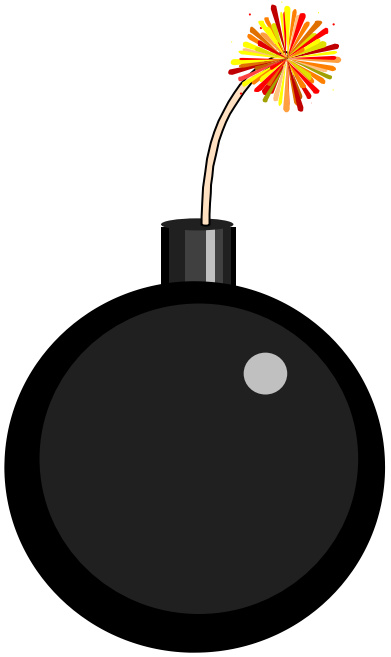
LDL-Cholesterinwerte und kardiovaskuläres Risiko



Die Cholesterin-Senkung mit Medikamenten (Statine) rettet Leben



Bluthochdruck - ein unterschätztes Problem!



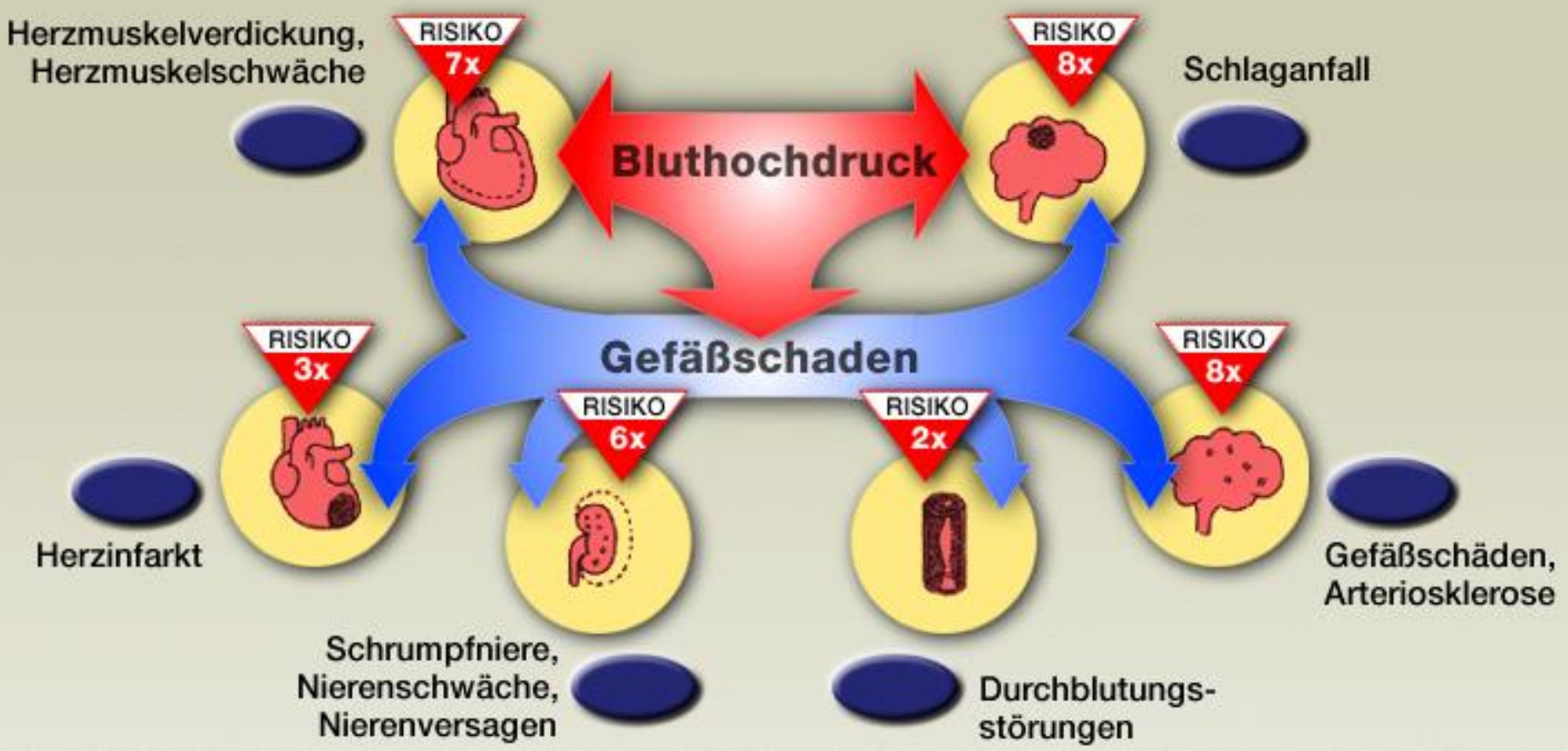
- **Jeder 7. Schweizer hat zu hohen Blutdruck**
- **1/3 davon weiss es nicht**
- **Meistens jahrelang keine Beschwerden**
- **Schwerwiegende Folgen möglich**

Mögliche Folgen von Bluthochdruck

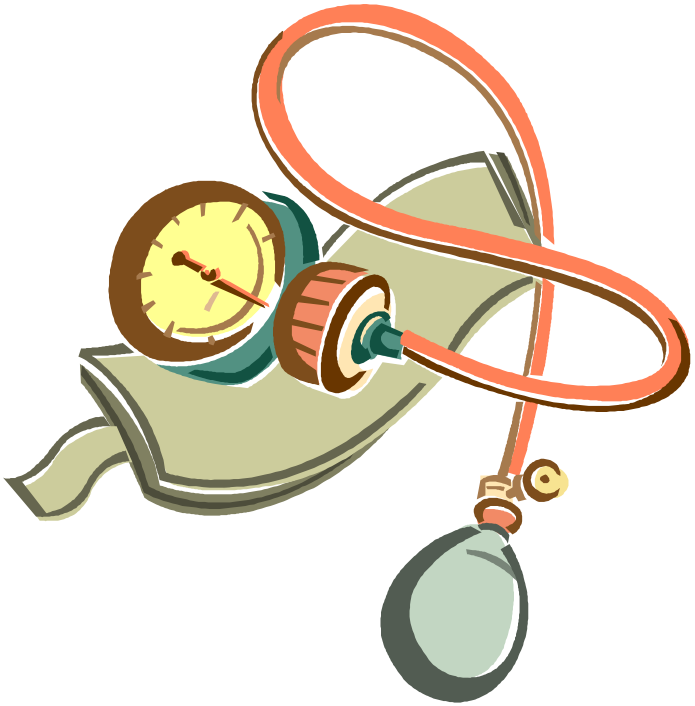
Durch rechtzeitiges Erkennen und Behandeln von erhöhtem Blutdruck könnten verhindert werden:

- **1 von 5 Herzinfarkten**
- **2 von 5 Hirnschlägen**

Bluthochdruck und seine Folgen



Blutdruck – was ist normal?



Ideal: 120-130 / 80-85

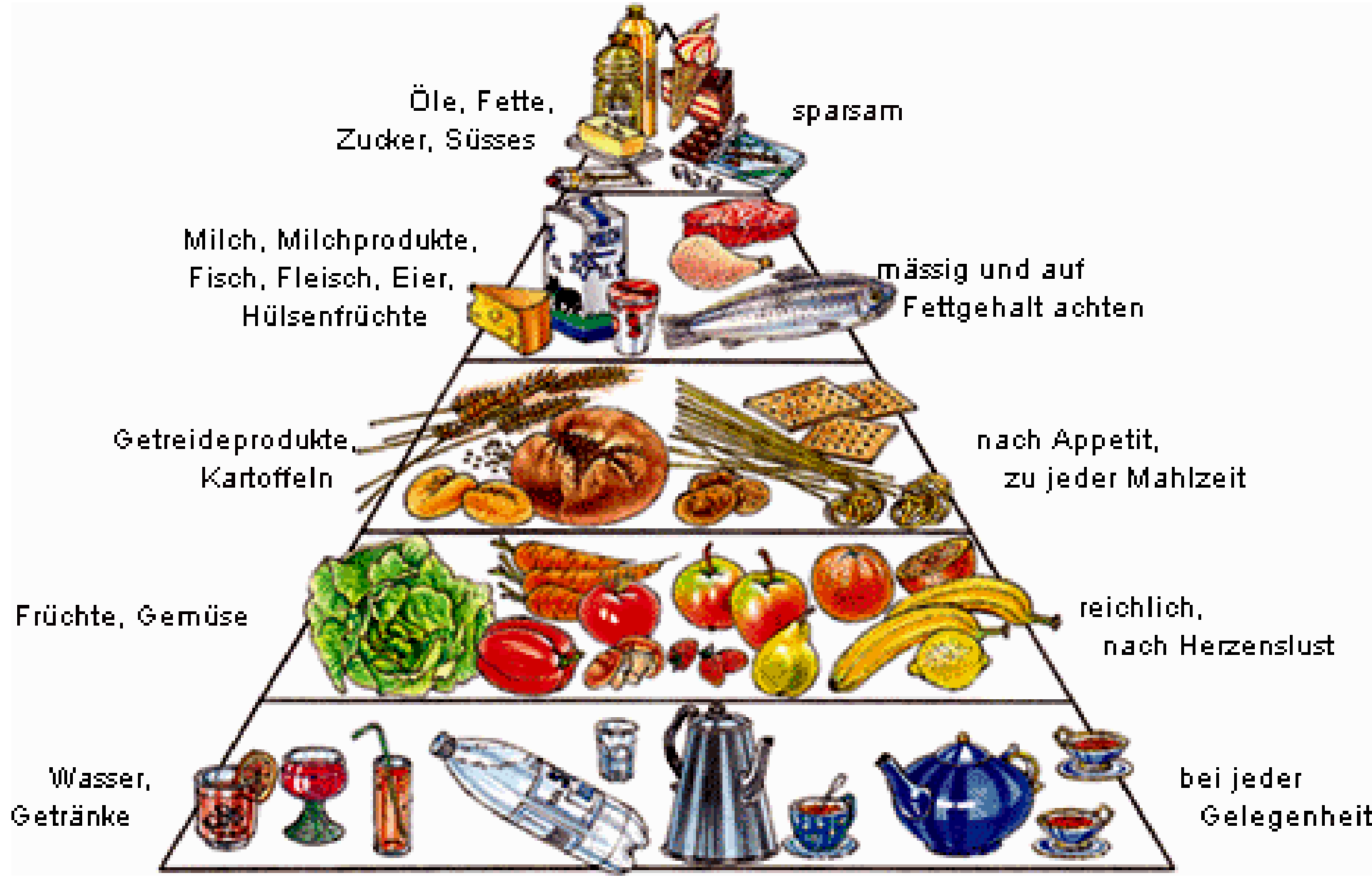
Normal:

<140/90mmHg (Praxis)

Zuhause: <135/85

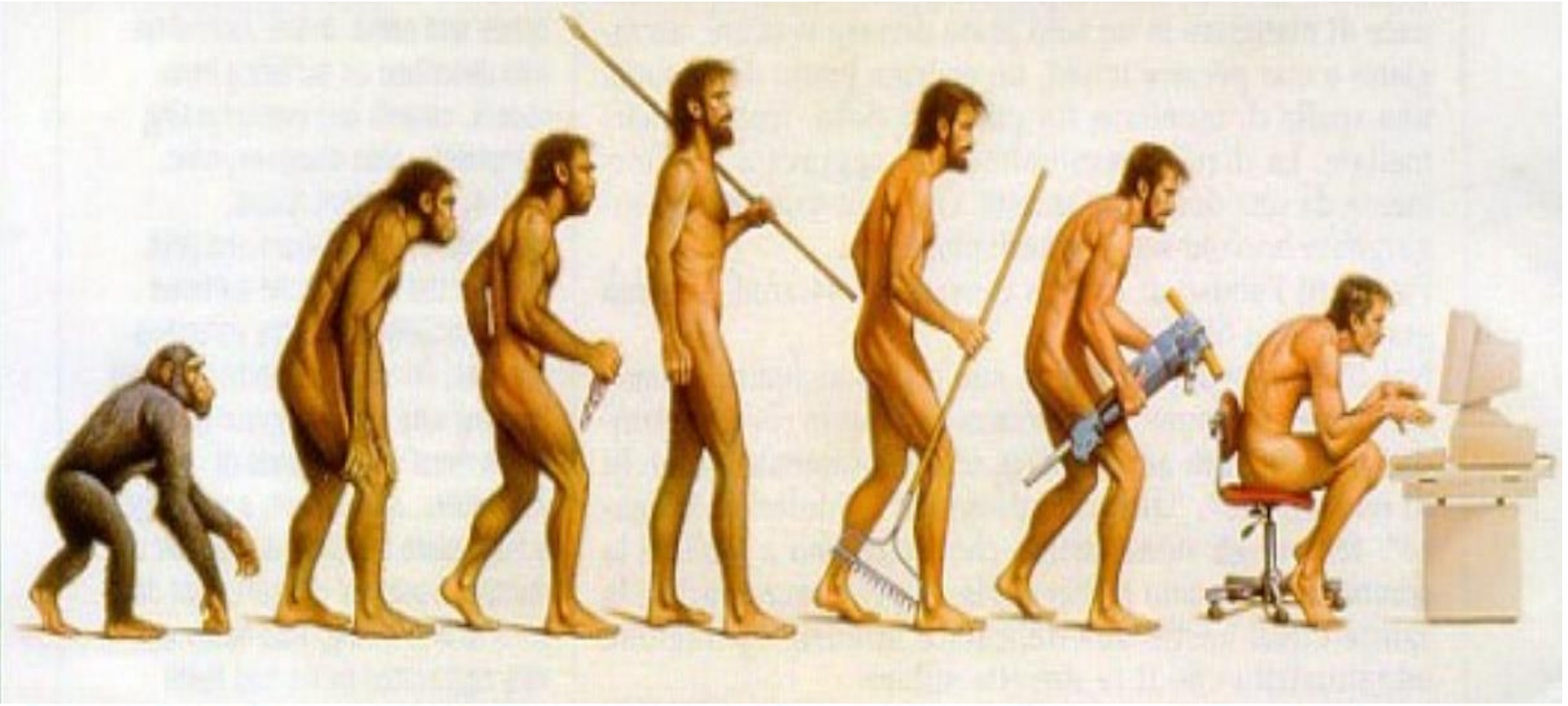
Was tun bei erhöhtem Blutdruck?

- Uebergewicht abbauen
- Fettarme Ernährung, wenig Salz
- regelmässige Bewegung
- Alkohol nur 1-2 Glas/Tag
- Entspannung
- BD kontrollieren
- Medikamente


Öle, Fette,
Zucker, Süsses
sparsam
Milch, Milchprodukte,
Fisch, Fleisch, Eier,
Hülsenfrüchte
mässig und auf
Fettgehalt achten
Getreideprodukte,
Kartoffeln
nach Appetit,
zu jeder Mahlzeit
Früchte, Gemüse
reichlich,
nach Herzenslust
Wasser,
Getränke
bei jeder
Gelegenheit

Gesunde Ernährung

- **Täglich 5 Portionen Früchte, Gemüse, Salat oder Fruchtsaft**
- **Fettkonsum reduzieren (<30% der kcal)**
- **Max. 5x/Woche Fleisch, 1-2x Fisch**
- **Viel Trinken**
- **Süssigkeiten & Alkohol nur wenig**
- ….

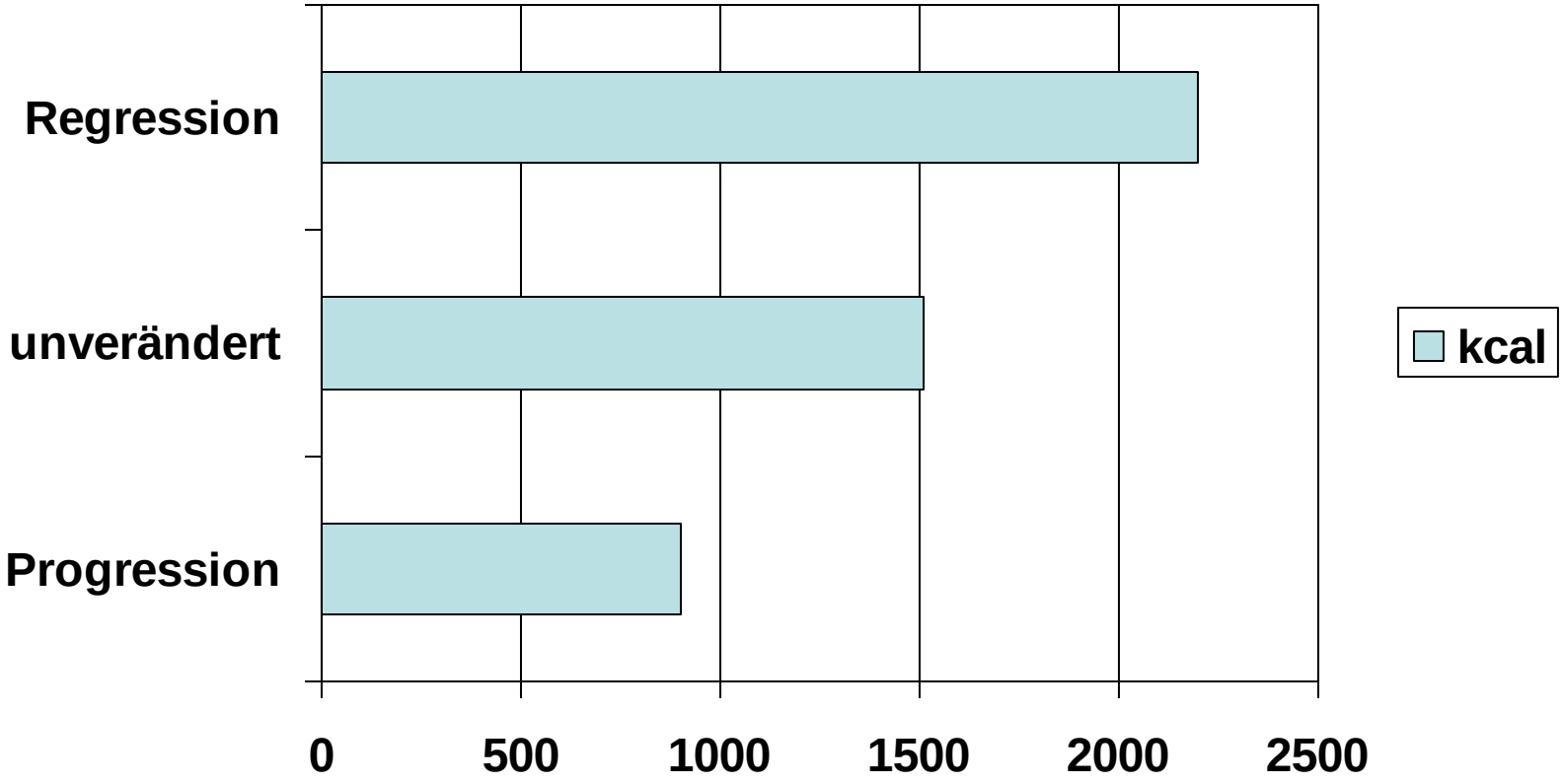


Nutzen der Bewegung

- **Blutdruck und Cholesterin verbessern sich**
- **Herzinfarkt-Risiko sinkt**
- **Blutzucker bessert sich**
- **Abbau Uebergewicht**
- Weniger Osteoporose
- Weniger Krebs
- Fördert gutes Lebensgefühl
- Hilft Stress abzubauen

24 HOUR
FITNESS

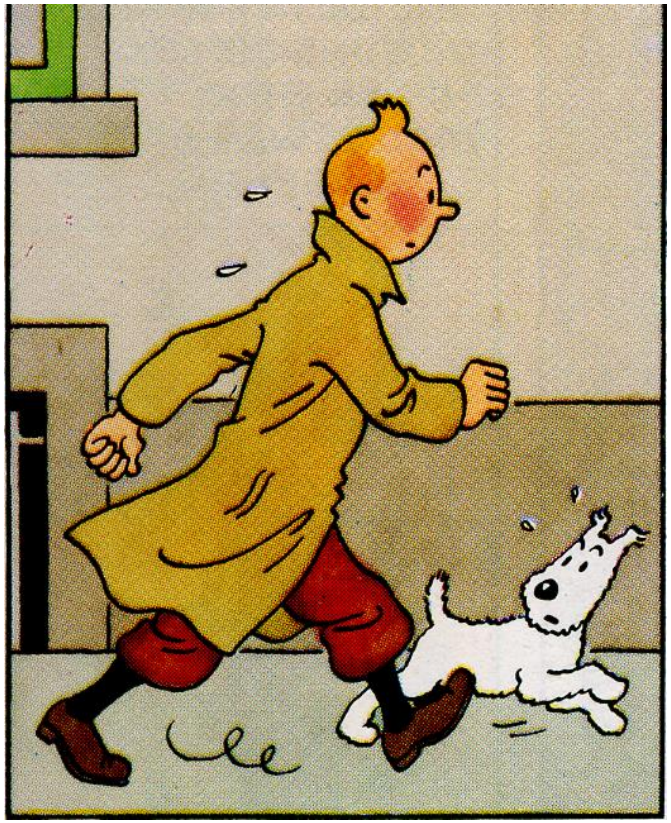
Zusammenhang körperliche Aktivität (Kalorienverbrauch pro Woche) und Entwicklung der Gefässablagerungen bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung

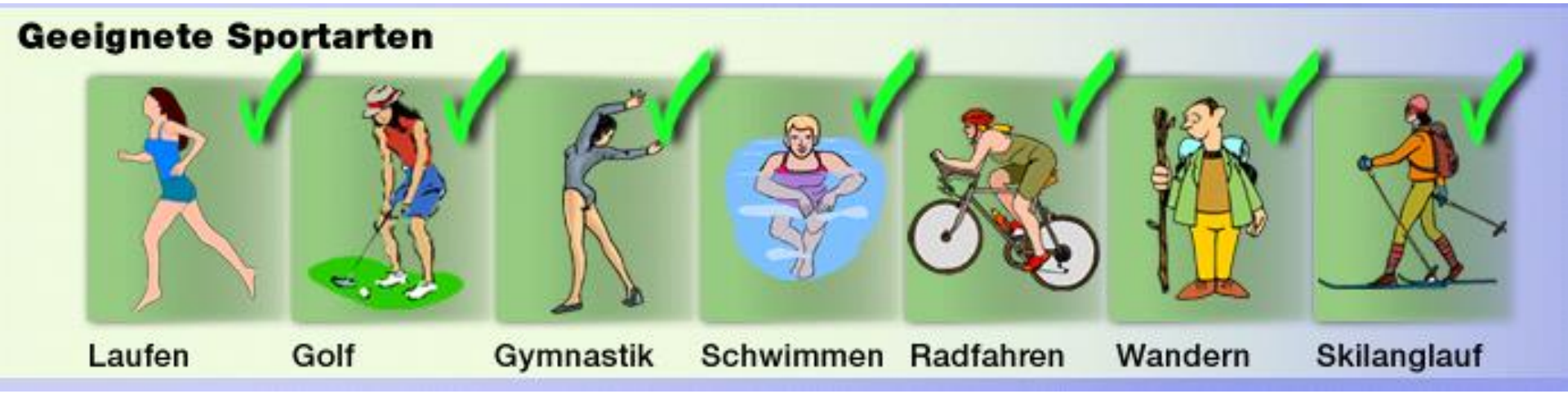


Hambrecht R, J am Coll Cardiol 1993;22:468-77

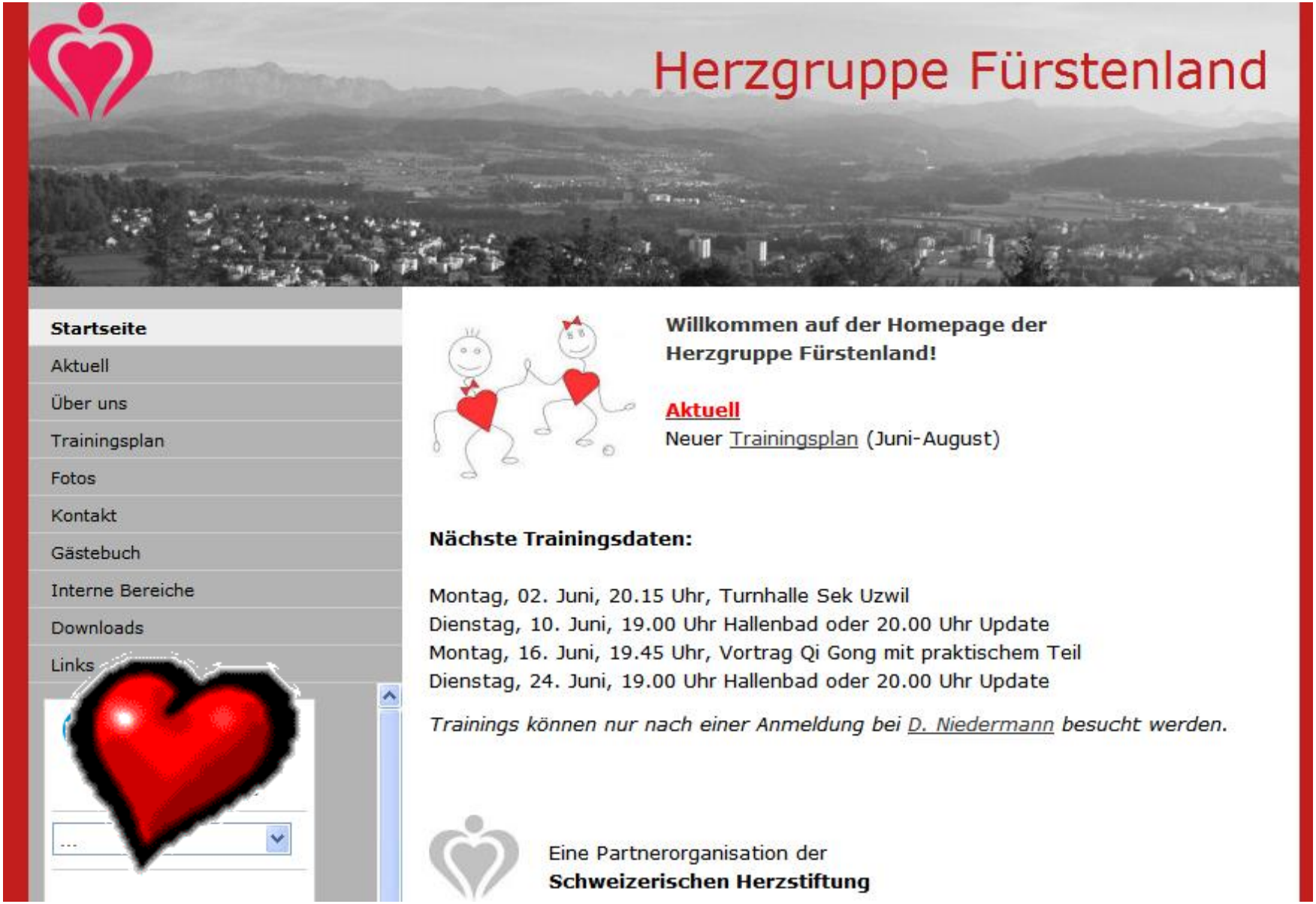
Wie bewegen?

- „Treppe statt Lift“
- „Zu Fuss statt im Auto“
- Freude haben
- „Mittlere“ Intensität
- **5 x / Woche 30 Min.!**





http://www.herzgruppefuerstenland.com



Herzgruppe in Wil gegründet

Mit der Herzgruppe Wil wird die Lücke zwischen den regionalen Herzgruppen Fürstenland und Frauenfeld geschlossen. Ausgebildete Herztherapeuten bieten regelmässige Aufbautrainings für Herzpatienten an.

WIL. Vor kurzem riefen die beiden Wiler Kardiologen Raphael Koller und Werner Eugster mit den Physio-/Herztherapeuten Ali Renklicicek und Elizabeth Van Caenegem die Herzgruppe Wil ins Leben. «Die Idee, die geographische Lücke zwischen den bereits seit Jahren bestehenden Herzgruppen Fürstenland in Uzwil und Frauenfeld zu schliessen, stand schon seit einiger Zeit im Raum. Die Herzgruppen ergänzen das vom Herzteam Wil seit 2007 mit dem Spital angebotene ambulante Herzrehabilitationsprogramm und führen es langfristig weiter», erklärt der Kardiologe Raphael Koller.

Die Gründer der
Ali Renklicicek und El

Den Lebensstil ändern

Nach einer akuten Herzerkrankung erfolgt eine ärztlich geleitete, zeitlich befristete stationäre oder ambulante Rehabilitation. Dabei wird versucht, den betroffenen Patienten wieder Vertrauen in ihren Körper zu vermitteln, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und mit einer Lebensstiländerung die Prognose zu verbessern.

Die zunehmende Nutzung der ambulanten Herzrehabilitation

Patienten, die das Ang
ten. Kardiologen und
ten empfehlen, neben
derung des Lebensstil
Reduzierung von Risi
auch dem regelmässig
gungstraining Beach
schenken. Dazu eigne

derthalbstündige Lektionen mit Gymnastik und Spielen oder Akti-
re zwei
ft- und
Geräten

en Ein-
eut sei-
eigent-
f einen
von An-
ung ge-
isklang,
uenz zu
uch das
Kritik
rehabi-
peutin
n vom
über-
se ein

fbau
n wir-
ie frei-
eilneh-
machen
hrneh-
eut Ali
ntensi-
n wird

Wo wird trainiert?

City Physio Wil/ MFit
Hubstrasse 24
9500 Wil

Weitere Fragen?

Bitte melden Sie sich unter
der Nummer 071 525 30 88

Herzgruppe
Wil

FIT FÜRS LEBEN!

CITY PHYSIO WIL
...vitalogesund

Eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung

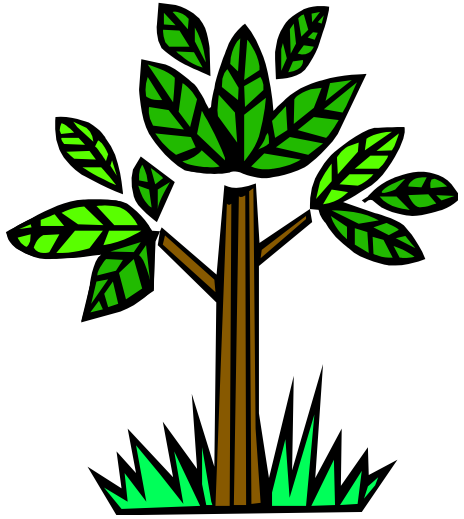
Wiler Zeitung, 13.6.2013

Sich regelmässig bewegen und fit bleiben ...

…ist gesund !

Herzhaft gesund leben: Das magische Dreieck

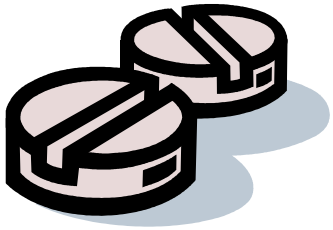
Ernährung

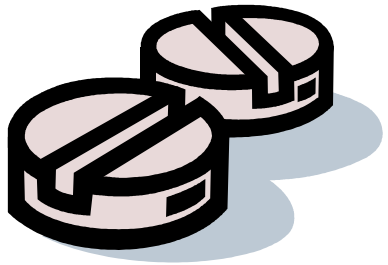


Bewegung

Entspannung

(ohne Nikotin)





Herzlichen Dank!
Schweizerische Herzstiftung 2007