

Einfache Sprache



Koronare
Herzkrankungen
verstehen

www.selbsthilfe-rlp.de

Redaktion und Layout:



für LAG KISS RLP

www.selbsthilfe-rlp.de



Titelblatt: **GUERRADESIGN**

Fachlektorat: Tanja Renger

© Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache; LAG KISS RLP

**Dieses Heft können Sie kostenlos bei Ihren
Selbsthilfe-Kontaktstellen erhalten.**

Koronare Herzerkrankungen verstehen

In diesem Heft finden Sie Informationen zu dem Thema Koronare Herzerkrankungen.

1. Allgemeine Informationen über das menschliche Herz
2. Grundlegende Informationen zur Koronaren Herzerkrankung
 - Symptome
 - Diagnose
 - Behandlungsmöglichkeiten
3. Hinweise zum Verhalten im Notfall
4. Ein Wörterbuch mit Erklärungen zu medizinischen Begriffen. Wenn ein Wort im Text unterstrichen ist, dann finden Sie im Wörterbuch eine Erklärung dazu.

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Selbsthilfe-Freunde!

In diesem Heft finden Sie Informationen zu dem Thema Koronare Herzerkrankungen.

Wir freuen uns, dass Sie dieses Heft in den Händen halten. Und dass Sie sich für das Thema Koronare Herzerkrankungen interessieren.

Koronare Herzerkrankungen sind ein sehr komplexes Thema.

Das heißt: Es gibt sehr viele Informationen und viele Hintergründe, die nicht immer leicht zu verstehen sind.

Weil das Thema so schwierig ist, ist dieses Heft in Einfacher Sprache geschrieben. Damit ist es leichter zu lesen und zu verstehen.

Das bedeutet aber auch: Das Heft enthält nicht alle Informationen zu dieser Erkrankung.

Das Heft soll Ihnen zunächst einen Überblick zu diesem Thema geben.

Wenn Sie selbst betroffen sind oder wenn Sie glauben, dass Sie betroffen sind. Oder weil Sie Jemanden kennen, der diese Erkrankung hat.

Es ist wichtig, dass Sie mit einem Arzt sprechen, wenn Sie glauben diese Erkrankung zu haben. Nur er kann Ihnen helfen und Ihnen sagen, was Sie tun können.

Vielen Menschen hilft es auch mit anderen über Ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. Zum Beispiel: Mit einem Therapeuten.

Es gibt auch Selbsthilfe-Gruppen für diese Erkrankungen.
In den Selbsthilfe-Gruppen treffen sich Menschen, die das gleiche Problem haben. Oder die gleiche Erkrankung.
Die Menschen können in der Gruppe miteinander sprechen.
Das tut vielen Betroffenen gut, weil Sie wissen, dass sie nicht alleine sind mit der Erkrankung.

Die Erstellung und der Druck dieses Heftes wurden durch die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland gefördert. Dafür danken wir ganz herzlich.

Wenden Sie sich bitte immer an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle, wenn Sie Informationen oder Unterstützung zum Thema Selbsthilfe brauchen.

Wir sind für Sie da!

Ihre Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz

PS: Unsere Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen finden Sie am Ende der Broschüre.

Wir informieren Sie gerne!

<p>Wir benutzen in diesem Heft immer nur die männliche Schreibweise. Das kann man besser lesen. Wir meinen damit aber auch alle Frauen und Mädchen.</p>

Inhaltsverzeichnis

Einführung	8
Allgemeine Informationen über das Herz	8
Anatomie vom Herzen - Innenansicht	9
Anatomie vom Herzen - Rückansicht von außen	10
Normaler Blutfluss im Herzen	12
Was ist eine Koronare Herzerkrankung	13
Symptome oder Komplikationen bei einer KHK	18
Angina Pectoris.....	19
Stabile Angina Pectoris.....	21
Instabile Angina Pectoris	21
Linksherz-Insuffizienz	22
Herzrhythmus-Störungen	24
Herzinfarkt	25
Symptome und Anzeichen für einen Herzinfarkt	26
Behandlung und Folgen von einem Herzinfarkt	28
Diagnose einer Koronaren Herzerkrankung.....	29
EKG.....	29
Ruhe-EKG	29
Langzeit-EKG	30
Belastungs-EKG	30
Herz-Ultraschall	31
Trans-Thorakale Echokardiografie.....	32
Trans-Ösophageale Echokardiografie.....	32
Stress-Echokardiografie.....	32
Herzkatheter-Untersuchung.....	33
Rechtsherz-Katheter	35

Linksherz-Katheter	35
Behandlung einer Koronaren Herzerkrankung	36
Gesunder Lebensstil	36
Stent.....	41
Bypass-Operation.....	44
Medikamente.....	50
Plättchen-Hemmer	52
Statine	53
Beta-Blocker.....	54
ACE-Hemmer.....	55
Nitrate	56
Disease-Management-Programm.....	57
Was ist das Besondere an der Versorgung?	58
Wer kann teilnehmen?	59
Schulungen sind wichtig	60
Welche Ärzte machen dabei mit?	61
Verhalten im Notfall	62
Einen Notfall erkennen	63
So rufen Sie den Rettungswagen oder den Notarzt.....	65
Vorbereitung für einen Notfall.....	67
Wörterbuch.....	69
Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen	87
Weitere Hefte aus dieser Reihe.....	92
Notizen.....	93
Bildnachweis	97

Einführung

Die Abkürzung für Koronare Herzkrankheit ist KHK. Deshalb verwenden wir in diesem Heft oft die Bezeichnung KHK, das ist einfacher zu lesen.

Ein anderer Begriff für Koronare Herzkrankheit ist:
Chronische ischämische Herzkrankheit.

Manche Wörter im Text sind unterstrichen.

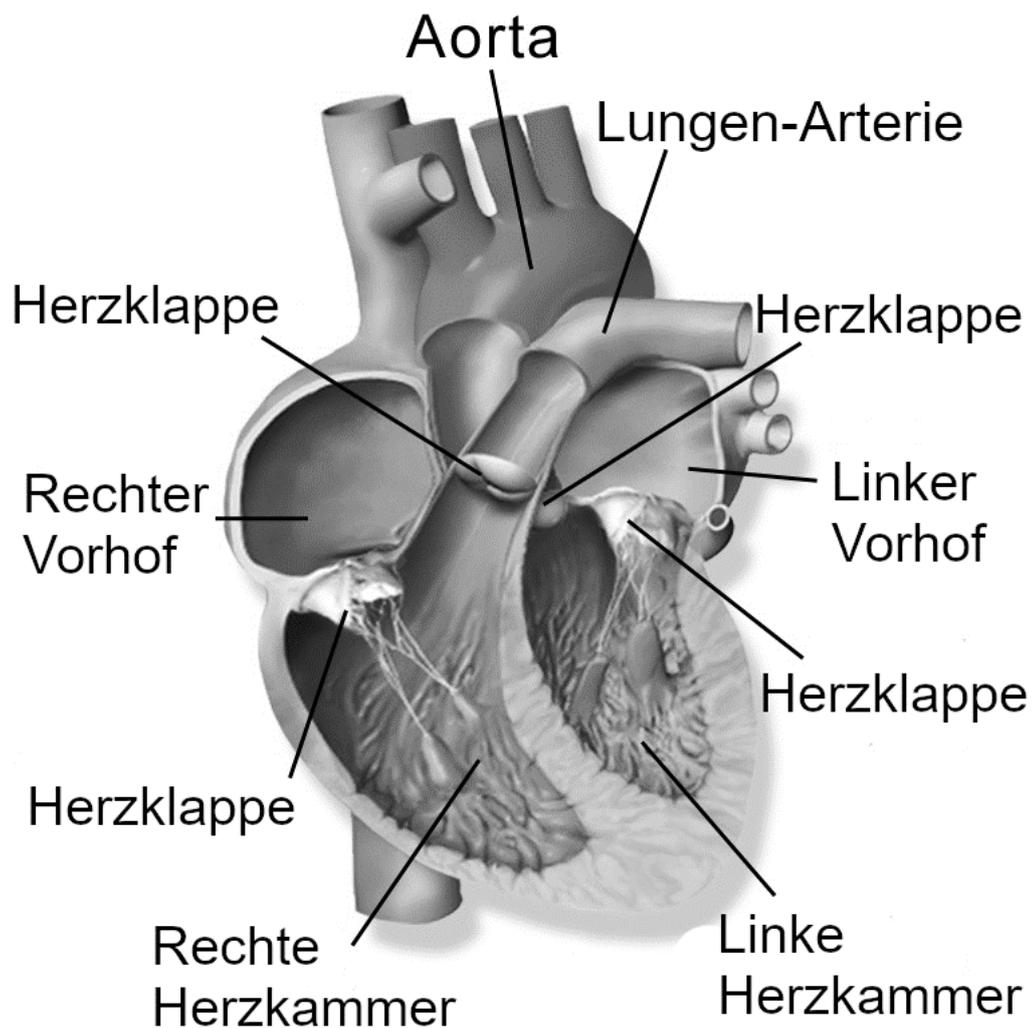
Das bedeutet: Zu diesen Wörtern finden Sie im Wörterbuch eine Erklärung. Meistens sind es medizinische Fachbegriffe.

Allgemeine Informationen über das Herz

Das Herz ist etwa so groß wie die Faust des Menschen. Es liegt ungefähr in der Mitte vom Brustkorb, hinter dem Brustbein.

Das Brustbein schützt das Herz.

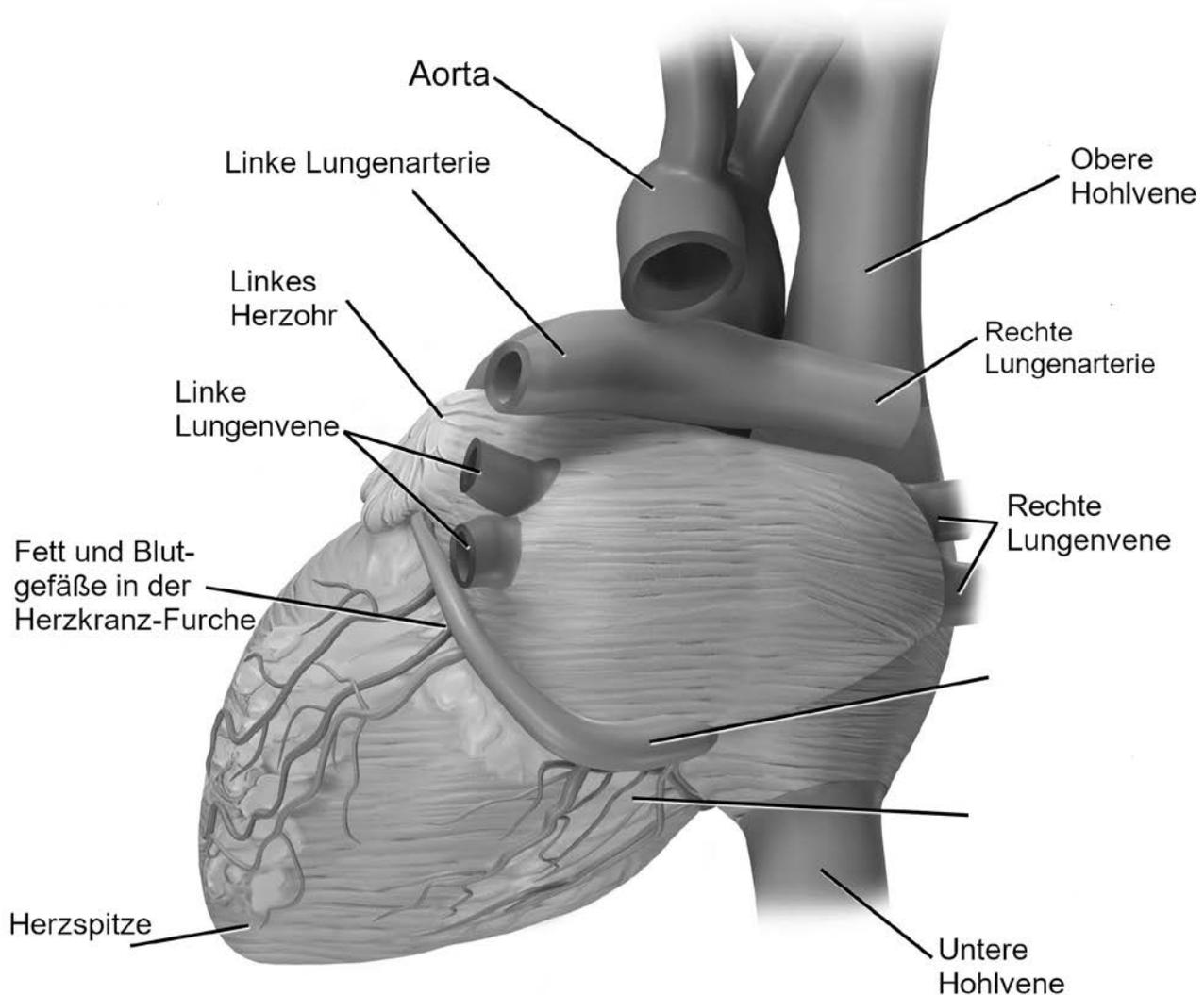
Das Herz pumpt Blut durch den ganzen Körper. Es ist das Zentrum von unserem Blutkreislauf. Wenn das Herz aufhört zu schlagen, dann wird der Körper nicht mehr mit Sauerstoff oder Nährstoffen versorgt.



Anatomie vom Herzen

Wenn jemand von der linken oder rechten Herzseite spricht, dann stellt man sich die Seiten immer im eigenen Körper vor.

Auf Bildern wird das Herz in der Ansicht von vorne, also immer seitenverkehrt dargestellt.



Äußere Anatomie vom Herzen - von hinten gesehen

Dieses Bild zeigt das Herz von hinten.

Dort sieht man die beiden Lungen-Arterien, die vom Herzen aus nach links und rechts in die einzelnen Lungenflügel führen.

Ein Stück tiefer erkennt man die beiden Lungen-Venen. Hier kommt das sauerstoffreiche Blut aus den beiden Lungenflügeln wieder ins Herz und wird von dort aus weiter in den Körper gepumpt.

Das Herz gehört zu den Hohlorganen. Das bedeutet: Das Gewebe vom Herz umschließt einen leeren Raum. Beim Herzen heißen die Hohlräume: Herzkammern und Vorhöfe.

Damit das Herz das menschliche Blut durch den Körper pumpen kann, braucht es starke Muskeln in den Wänden vom Herzen. Der Herzmuskel zieht sich automatisch zusammen. Man kann den Herzmuskel nicht mit seinem eigenen Willen steuern.

Mit jedem Herzschlag pumpt das Herz ungefähr 70 Milliliter Blut. Im Durchschnitt schlägt das Herz etwa 70 Mal in der Minute.

Das bedeutet also: Pro Minute pumpt das Herz ungefähr 490 Milliliter Blut. Das ist fast ein halber Liter.

Umgerechnet sind das:

In einer Stunde:	29,4 Liter
An einem Tag:	705,6 Liter
In einer Woche	4.939,2 Liter
In einem Jahr	257.544,0 Liter

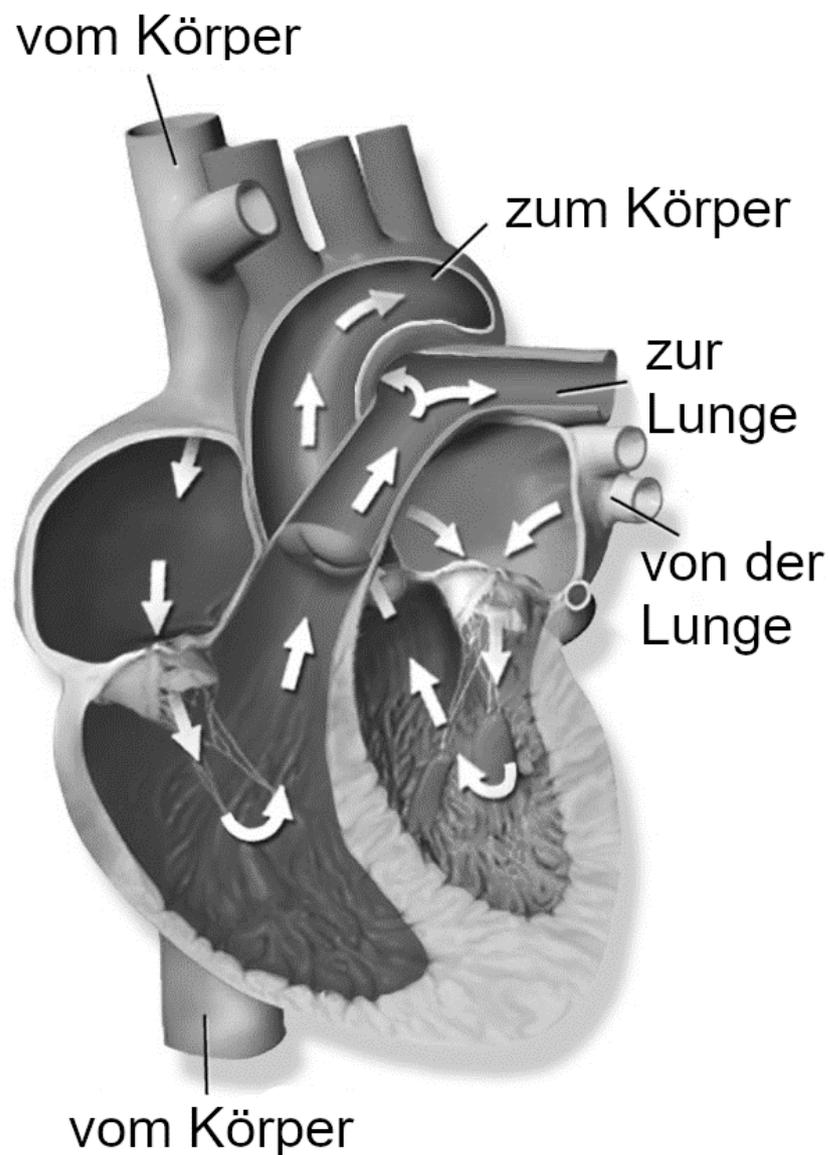
Diese große Leistung kann der Herzmuskel nur schaffen, wenn er selbst genug Sauerstoff bekommt.

Normaler Blutfluss im Herzen

Venen transportieren sauerstoffarmes Blut vom Körper in das Herz.
Die rechte Seite vom Herzen pumpt dieses Blut weiter in die Lunge.

Hier wird das Blut mit Sauerstoff angereichert.

Die linke Seite vom Herzen pumpt das sauerstoffreiche Blut durch die
linke Seite vom Herzen wieder in den Körper.



Normaler Blutfluss im Herzen

Was ist eine Koronare Herzerkrankung

Das Herz wird von vielen eigenen Blutgefäßen versorgt. Diese Blutgefäße nennt man Herzkranzgefäße oder Koronararterien. Bei einer KHK sind diese Herzkranzgefäße oft verengt. Dadurch bekommt der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff. Das ist eine chronische Erkrankung.

Der medizinische Fachbegriff für die Verengung in den Blutgefäßen ist Arteriosklerose.

Wenn das Herz wegen der Verengung zu wenig Sauerstoff bekommt, dann können Beschwerden auftreten. Je nachdem wie stark der Sauerstoffmangel ist, kann das Herz dadurch einen Schaden bekommen.

Diese Erkrankung sollte man sehr ernst nehmen. Aber mit der richtigen Behandlung kann man fast so leben, wie gesunde Menschen.

Hier in Deutschland ist die KHK sehr häufig. Männer sind öfter von einer KHK betroffen als Frauen. Ungefähr 10 Prozent aller Männer und 7 Prozent aller Frauen erkranken im Lauf ihres Lebens an einer KHK.

Bei Menschen über 65 Jahren steigt das Risiko auf fast 25 Prozent.
Das bedeutet: Bei 4 Personen über 65 Jahren hat statistisch
mindestens 1 Person eine KHK.

Im Jahr 2015 wurde fast jeder 12. Todesfall in Deutschland durch
eine KHK verursacht.

Das Gefährliche an der KHK ist, dass auch ohne Symptome bereits
eine hochgradige Atherosklerose und Verengung der
Herzkranzgefäße vorliegen kann.

Erst wenn der Durchmesser von den Arterien wegen Verstopfungen
um mindestens 60 Prozent verringert ist, kann man eine
Verminderung der Blutströmung nachweisen.

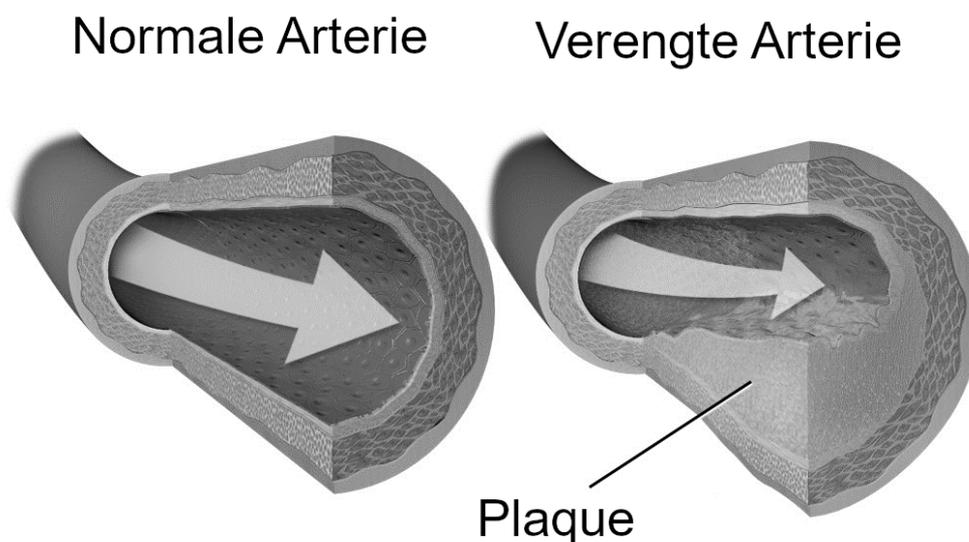
Arteriosklerose

Die Herzkranzgefäße versorgen das Herz mit Sauerstoff.

Bei der Arteriosklerose gibt es Ablagerung an den inneren Wänden von den Herzkranzgefäßen. Dadurch werden die Gefäße enger.

Man kann sich das ungefähr so vorstellen wie den Abfluss in der Küche: Im Laufe der Zeit lagern sich dort Schmutz und Fett ab. Dadurch wird der Abfluss immer enger und das Wasser fließt langsamer ab.

Der medizinische Fachbegriff für die Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen ist Plaques.



Arteriosklerose

Wer bekommt eine Arteriosklerose?

Arteriosklerose ist der medizinische Fachbegriff für Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen. Diese Ablagerungen oder Plaques haben fast alle Menschen. Aber je älter ein Mensch ist, desto wahrscheinlicher sind Plaques.

Männer haben ein höheres Risiko für Arteriosklerose als Frauen.

Eine weitere wichtige Rolle spielen die Gene beziehungsweise die Veranlagung. Deshalb wird der Arzt wahrscheinlich nach anderen Betroffenen in der Familie fragen. Das Risiko für eine KHK ist größer, wenn Verwandte 1. Grades eine KHK haben. Verwandte 1. Grades sind Eltern oder Kinder.

Die Menge der Ablagerungen ist aber auch vom Lebensstil abhängig. Mit Lebensstil ist hier zum Beispiel gemeint:

- Die Art, wie man sich ernährt. Zum Beispiel sehr gesund mit viel Vollkorn und Gemüse oder eher ungesund mit Fast Food und wenigen Ballaststoffen.
- Ob man Sport treibt.
- Ob man raucht und wenn ja, wieviel

Risikofaktoren für Arteriosklerose:

- Rauchen
- zu wenig Bewegung
- Übergewicht, medizinischer Fachbegriff: Adipositas
- zu hohe Blutfett-Werte, gemeint sind Cholesterin, Triglyceride
- Bluthochdruck, medizinischer Fachbegriff: Arterielle Hypertonie
- Diabetes
- Starker Stress
- Depressionen
- Schlaf-Apnoe.

Das bedeutet: Man hört beim Schlafen plötzlich für eine kurze Zeit auf zu atmen. Schlaf-Apnoe findet man oft bei Menschen, wenn Sie sehr stark schnarchen.

- Gicht
- hormonelle Störungen

Häufige Risikofaktoren kann man unter dem Begriff:

Metabolisches Syndrom zusammenfassen:

- Übergewicht
- Schlechte Blutfettwerte
- Diabetes
- Bluthochdruck

Beim metabolischen Syndrom besteht ein hohes Risiko für eine Arteriosklerose.

Auch sehr junge Menschen können bereits Verengungen in den Herzkranzgefäßen haben.

Symptome oder Komplikationen bei einer Koronaren Herzerkrankung

Bei einer KHK treten die Symptome vielleicht nicht ständig auf. Oder sie werden zwischendurch stärker oder schwächer. Manchmal treten die Symptome einzeln auf oder manchmal alle zusammen.

Das kann bei jedem Menschen anders sein.

Typische Anzeichen für eine KHK sind:

- Gefühl, als wenn die Brust zu eng wird. Der medizinische Fachbegriff hierfür ist Angina Pectoris.
- Schmerzen in der Brust oder hinter dem Brustbein. Diese Schmerzen fühlt man oft auch im oberen Teil vom Bauch, in den Armen, im Hals, Nacken oder Kiefer.
- man fühlt sich außer Atem, hat also Luftnot, Atemnot oder Kurzatmigkeit
- Man fühlt sich, als wenn man sich übergeben muss.
- Man hat Schweißausbrüche, obwohl einem nicht zu heiß ist. Der Schweiß ist kalt.

Meistens treten diese Krankheitsanzeichen dann auf, wenn man sich stark anstrengt oder Stress hat.

Wenn man die typischen Symptome schon in Ruhephasen oder bei ganz leichten Anstrengungen auf, dann sollte man schnell zu einem Arzt gehen.

Diese Symptome treten allerdings nicht nur bei einer KHK auf, sondern auch bei einigen anderen Erkrankungen. Zum Beispiel bei manchen Lungenerkrankungen.

Bei manchen Patienten sind die Symptome nur ganz leicht. Oder es zeigen sich ganz andere Symptome.

Das betrifft meistens sehr alte Menschen, Patienten mit Diabetes und Frauen.

Eine KHK kann auch lebensbedrohlich werden. Sie kann zum Beispiel einen Herzinfarkt verursachen. Der Herzinfarkt ist nicht immer direkt mit Beschwerden verbunden. Manchmal merkt man gar nichts davon. Dann sagt man: Der Herzinfarkt verläuft stumm.

Angina Pectoris

Ein typisches Zeichen für eine KHK ist die Angina Pectoris. Bei einer Angina Pectoris fühlt man sich, als wenn die Brust zu eng ist oder hat Schmerzen in der Brust. Die Angina Pectoris kommt in Schüben. Sie ist normalerweise wie ein Anfall. Das bedeutet: Sie kommt plötzlich und geht nach einiger Zeit wieder weg.

Es kann auch sein, dass die Angina Pectoris sich mit zusätzlichen Schmerzen in der Schulter oder dem Unterkiefer zeigt.

Man kann die Schwere von einer Angina Pectoris in 4 Stufen unterteilen.

Stufe 1: Es sind nur Beschwerden da, wenn man sich plötzlich oder sehr stark anstrengt. Bei normalen Tätigkeiten wie Laufen oder Treppen steigen merkt man nichts.

Stufe 2: Man hat Beschwerden bei stärkeren Anstrengungen, zum Beispiel Treppen steigen, schnelles Laufen oder wenn man bergauf läuft. Auch Stress kann typische Beschwerden der Angina Pectoris auslösen.

Stufe 3: Man hat Beschwerden bei normalen Alltags-Tätigkeiten. Zum Beispiel beim normalen Laufen auf gerader Strecke oder beim Anziehen.

Stufe 4: Dies sind Beschwerden, die auch in Ruhe auftreten. Zum Beispiel beim Sitzen oder bei den kleinsten körperlichen Anstrengungen.

Die Experten unterscheiden außerdem zwei verschiedene Arten der Angina Pectoris.

1. Stabile Angina Pectoris
2. Instabile Angina Pectoris

Stabile Angina Pectoris

Bei einer stabilen Angina Pectoris

- halten die Beschwerden nur kurze Zeit an. Manchmal sind die Schmerzen schon nach einigen Sekunden vorbei. Die Beschwerden sollten nach höchstens 20 Minuten vorbei sein.
- treten die Beschwerden nur auf, wenn man sich anstrengt oder viel Stress, Angst oder Kummer hat. Oder wenn man sich sehr aufregt.
- werden die Beschwerden von selbst wieder besser, wenn man sich ausruht oder sich beruhigt. Dies sollte 5 bis höchstens 30 Minuten dauern.
- werden die Beschwerden innerhalb von 5 bis 10 Minuten besser, wenn man das Medikament Nitroglycerin einnimmt. Dieses Medikament bekommt man von seinem Arzt.

Instabile Angina Pectoris

Eine instabile Angina Pectoris ist sehr gefährlich. Sie kann lebensbedrohlich sein.

Bei einer instabilen Angina Pectoris

- treten die Beschwerden auch in Ruhe auf
- hat man sehr häufig Beschwerden
- dauern die Anfälle länger
- werden die Beschwerden im Laufe der Zeit immer stärker

Linksherz-Insuffizienz

Durch eine KHK kann es zu einer Linksherz-Insuffizienz kommen. Insuffizienz bedeutet: Das Organ arbeitet nicht genug oder zu wenig.

Der linke Teil vom Herzen pumpt das Blut von der Lunge in den Körper. Bei einer Linksherz-Insuffizienz reicht die Pumpkraft nicht aus. Die linke Seite vom Herzen ist zu schwach. Es kann nicht genug Blut in den Blutkreislauf gepumpt werden. Dadurch wird auch zu wenig Sauerstoff in den Körper gepumpt.

Der Patient hat das Gefühl, zu wenig Luft zu kriegen. Er leidet unter Atemnot. Und der Patient fühlt sich ganz schwach und erschöpft.

Die rechte Seite vom Herzen pumpt mit normaler Kraft weiter. Das heißt: So wie bei einem gesunden Herzen.

Aber die linke Seite vom Herzen kann das ankommende Blut nicht mit derselben Kraft weiterpumpen. Deshalb staut sich das Blut in die Lunge zurück. Dadurch kann es zu Ansammlungen von Flüssigkeit in der Lunge kommen. Das nennt man Lungen-Ödem.

Da die beiden Seiten vom Herzen mit unterschiedlicher Kraft pumpen, kann es zu Herzrhythmus-Störungen kommen.

Um den Sauerstoff-Mangel auszugleichen schlägt das Herz vielleicht auch dauernd zu schnell. Der medizinische Fachbegriff hierfür ist: Tachykardie.

Mögliche Symptome von einer Linksherz-Insuffizienz

- Atemnot,
medizinischer Fachbegriff: Dyspnoe
- zu schnelle Atmung,
medizinischer Fachbegriff: Tachypnoe
- verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit
- Flüssigkeit in der Lunge,
medizinischer Fachbegriff: Lungen-Ödem
- Flüssigkeit in den Beinen
- Herzrhythmus-Störung
- zu schneller Herzschlag, Herzrasen
medizinischer Fachbegriff: Tachykardie
- Mundschleimhaut, Zunge, Lippen und Bindehaut sind violett-bläulich verfärbt. Dies kommt dadurch, dass zu wenig Sauerstoff im Blut ist. Der Patient hat eine verminderte Sauerstoffsättigung,
medizinischer Fachbegriff: Zyanose
- Stauungs-Bronchitis mit Reizhusten
Durch den Rückstau von Blut entzündet sich die Bronchien.
- Nächtliches Herz-Asthma
Wegen der Linksherz-Insuffizienz staut sich das Blut in die Lunge zurück. Die Patienten spüren Atemnot. Die Atemnot ist meistens im Liegen am schlimmsten und wird besser, wenn der Patient sich hinsetzt.

Herzrhythmus-Störungen

Durch eine KHK kann es zu Herzrhythmus-Störungen kommen. Das heißt: Das Herz schlägt unregelmäßig.

Der Herzmuskel bekommt wegen den verengten Arterien zu wenig Sauerstoff. Deshalb arbeitet er nicht mehr richtig.

Der medizinische Fachbegriff für Herzrhythmus-Störungen ist:

Arrhythmien.

Typische Anzeichen für Herzrhythmus-Störungen sind:

- Herzklopfen, man fühlt das Herz in der Brust schlagen oder fühlt an Hals oder Kopf die Schlagadern pulsieren
- zu schneller Herzschlag, Herzrasen
medizinischer Fachbegriff: Tachykardie
- Herzstolpern mit Extraschlägen
medizinischer Fachbegriff: Extrasystolen
- Vorhof-Flimmern, das ist ein unregelmäßiger Herzschlag, der längere Zeit dauert. Meistens schlägt das Herz auch schneller.
- Vorhof-Flattern; hierbei schlägt das Herz viel zu schnell, aber meistens regelmäßig. Das Vorhof-Flattern wird von der rechten Kammer vom Herzen ausgelöst.

Herzinfarkt

Eine KHK kann zu einem Herzinfarkt führen. Der medizinische Fachbegriff für Herzinfarkt ist: Myokard-Infarkt.

Der Herzinfarkt tritt immer plötzlich ein.

Man bemerkt vorher keine speziellen Symptome. Oft passiert der Herzinfarkt völlig ohne Vorwarnung.

Ein Herzinfarkt kann passieren

- zu jeder Tageszeit und auch in der Nacht
- in jeder Situation und überall

Besonders oft sind Herzinfarkte aber früh am Morgen und in den Nachmittagsstunden. Meistens kommt es dazu, wenn man sich mehr anstrengt als sonst oder sich besonders über etwas aufregt. Auch durch Fieber kann es zu einem Herzinfarkt kommen. Wenn man Fieber hat, dann läuft der komplette Körper auf Hochtouren.

Ein Herzinfarkt ist eine schwere Komplikation bei KHK. Dabei wird ein Teil von dem Herzens nicht mehr durchblutet, weil ein Stück verklumptes Blut eine Ader verstopft. Oder weil die komplette Ader durch Ablagerungen oder Arteriosklerose verstopft ist.

Der Teil vom Herz-Muskelgewebe, der nicht mehr durchblutet wird, stirbt dabei nach einiger Zeit ab. Das passiert, weil dieses Gewebe keinen Sauerstoff mehr bekommt.

Diesen Vorgang kann man nicht mehr rückgängig machen. Wenn das Gewebe erstmal abgestorben ist, dann bleibt es für immer kaputt. An diesen Stellen entsteht dann eine Narbe.

Bei einem Herzinfarkt ist es deshalb besonders wichtig den Blutzuffluss schnell wiederherzustellen.

Ein Herzinfarkt ist ein Notfall. Bitte rufen Sie bei einem Verdacht auf einen Herzinfarkt einen Not-Arzt.

Symptome und Anzeichen für einen Herzinfarkt

Wenn Sie diese Anzeichen im Herzbereich oder Brustkorb bemerken, dann sollten Sie sofort an einen Herzinfarkt denken.

Rufen Sie dann auf jeden Fall schnell den Rettungswagen. Die Nummer ist **112**.

Fahren Sie nicht selbst ins Krankenhaus!

Selbst fahren ist sehr gefährlich. Sie können Ihr Auto wahrscheinlich nicht mehr richtig steuern und vielleicht einen schweren Unfall verursachen.

Außerdem verlieren Sie wertvolle Zeit. Der Notarzt kann Sie bereits auf der Fahrt behandeln.

- **Starke Schmerzen oder heftiges Brennen**

Dauer: mindestens 5 Minuten, überwiegend im Brustkorb oder hinter dem Brustbein. Manche Menschen fühlen die Schmerzen oder das brennende Gefühl auch in anderen Teilen vom Körper

- Arme
- Oberbauch
- zwischen den Schulterblättern
- Rücken
- Hals
- Kiefer

- **Massives Engegefühl**

Oft fühlt man einen extrem starken Druck auf dem Herzen. Viele Patienten klagen, dass sie kaum noch richtig atmen können.

Der medizinische Fachbegriff hierfür ist: Angina Pectoris.

- **Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch**

Besonders bei Frauen sind die Anzeichen für einen Herzinfarkt nicht immer eindeutig.

Auch bei Übelkeit, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen sollte man an einen Herzinfarkt denken. Diese Anzeichen gibt es auch bei harmlosen Krankheiten, aber wenn es ganz besonders schlimm ist, dann sollte man den Rettungsdienst rufen. Vielleicht ist es ein Herzinfarkt.

- **Angtschweiß und kalte, blasse Haut und ein Gefühl von Unruhe**

Oft löst ein Herzinfarkt ein starkes Angstgefühl aus. Die Patienten sind dann unruhig und besonders blass. Sie sind kalt-schweißig.

Ein Herzinfarkt ist ein Notfall!

Sie sollten bei einem Verdacht auf einen Herzinfarkt sofort den Rettungsdienst rufen.

In dieser Broschüre gibt es ab S. 62 einen extra Artikel dazu. Der Artikel heißt: Verhalten im Notfall.

Behandlung und Folgen von einem Herzinfarkt

Das Herz muss bei einem Herzinfarkt so schnell wie möglich wieder mit Sauerstoff versorgt werden. Das heißt: Die verstopfte Ader muss mit Medikamenten oder einer Operation wieder geöffnet werden.

Wie es nach einem Herzinfarkt weitergeht, das hängt von der Schwere von dem Infarkt ab. Also davon, wie stark der Herzmuskel beschädigt worden ist. Und es hängt davon ab, wie schlimm Ihre KHK ist.

Deshalb ist ein gesunder Lebensstil nach einem Herzinfarkt besonders wichtig.

Diagnose einer Koronaren Herzerkrankung

Manche Menschen merken gar nichts von Ihrer KHK. Bei denen wird die Krankheit nur zufällig bei einer Vorsorge-Untersuchung entdeckt. Oft kann der da Arzt schon am EKG sehen, wenn etwas am Herzen nicht in Ordnung ist.

Viele Menschen mit einer KHK haben die typischen Symptome wie Schmerzen in der Brust oder ein Gefühl von Enge im Brustkorb. Erzählen Sie Ihrem Hausarzt davon.

Der Hausarzt wird nach weiteren Details und Informationen fragen. Dann wird er wahrscheinlich ein EKG anfertigen. Hier gibt es unterschiedliche Methoden.

EKG

- **Ruhe-EKG**

Der Patient bekommt EKG-Elektroden aufgeklebt. Damit misst der Arzt über die Haut die elektrischen Ströme vom Herzen. Dadurch kann er Erkrankungen vom Herzen oder Störungen im Rhythmus vom Herzen erkennen.

- **Langzeit-EKG**

Dieses EKG wird gemacht, um zum Beispiel Herzrhythmus-Störungen nachzuweisen oder zu sehen, wie sich die Herzleistung im Laufe eines Tages entwickelt.

Der Patient bekommt EKG-Elektroden aufgeklebt. Diese sind mit einem tragbaren Speichergerät verbunden. Über den ganzen Tag wird so die Tätigkeit vom Herz dauernd aufgezeichnet.

Außerdem muss der Patient während dem Tag ein Protokoll führen. Das heißt, der Patient muss zum Beispiel aufschreiben:

- wenn etwas Besonderes passiert
- wenn er sich anstrengt
- wenn er Schmerzen hat
- wann er welche Medikamente nimmt
- wann er ins Bett geht

- **Belastungs-EKG**

Dieses EKG wird gemacht, wenn der Patient nur bei körperlicher Belastung Schmerzen am Herzen oder im Brustkorb hat.

Dafür wird meistens ein Fahrradergometer benutzt. Also ein Trimm-Rad. Hier kann der Arzt Dauer und Stärke der Belastung genau einstellen.

Dann muss der Patient in die Pedale treten, sich also anstrengen. Dabei wird ein EKG aufgezeichnet.

Außerdem überwacht der Arzt den Puls und den Blutdruck.

Ein EKG wird meistens beim Hausarzt gemacht. Hat der Hausarzt danach einen Verdacht auf eine KHK, dann wird er Sie an einen Facharzt überweisen.

Der Facharzt für Herzerkrankungen heißt Kardiologe.
Der Kardiologe kann weitere Untersuchungen machen.

Herz-Ultraschall

Der medizinische Fachbegriff für diese Untersuchung ist Echokardiografie.

Manchmal hört man auch den Begriff Herz-Sonografie.

Das sieht der Arzt zum Beispiel bei einer Ultraschall-Untersuchung vom Herzen:

- Pumpleistung von dem Herzen
- Größe der Herzkammern
- Größe der Herzvorhöfe
- Verdickung von dem Herzmuskel
- Elastizität von dem Herzmuskel

Das heißt: Der Arzt sieht, ob der Muskel vielleicht Verhärtungen hat. Das findet man zum Beispiel bei Bluthochdruck.

- Blutversorgung von dem Herzmuskel
- Durchmesser der Hauptschlagader.

Der medizinische Fachbegriff für die Hauptschlag-Ader ist Aorta.

Es gibt beim Herz-Ultraschall verschiedene Arten

- **Trans-Thorakale Echokardiografie**

Die Abkürzung für diese Art der Untersuchung ist TTE.

Diese Art ist die häufigste Ultraschall-Untersuchung vom Herzen.

Hierbei fährt der Arzt mit dem Ultraschall-Gerät über Ihren Brustkorb. Diese Untersuchung ist einfach und hat fast keine Risiken.

- **Trans-Ösophageale Echokardiografie**

Die Abkürzung für diese Art der Untersuchung ist TEE.

Hierbei wird der Ultraschall über die Speise-Röhre gemacht.

Der Arzt steckt Ihnen einen Schlauch in den Mund. Dann schiebt er den Schlauch in die Speiseröhre.

Das Ultraschall-Gerät ist am Ende von dem Schlauch.

Diese Untersuchung ist viel aufwändiger, aber dafür ist das Ultraschall-Gerät viel näher an dem Herzen. Dadurch kann der Arzt mehr Einzelheiten erkennen.

- **Stress-Echokardiografie**

Hierbei wird das Herz von außen über die Haut untersucht.

Aber zusätzlich müssen Sie sich anstrengen und die Tätigkeit von Ihrem Herzen steigern.

Das passiert zum Beispiel durch Radfahren oder spezielle Medikamente.

Auf diese Art kann der Arzt sehen, ob sich die Funktion von Ihrem Herzen bei Belastung verändert.

Herzkatheter-Untersuchung

Mit einer Herzkatheter-Untersuchung kann der Arzt eine Erkrankung vom Herzen, den Herzklappen oder den Herzkranzgefäßen feststellen. Diese Untersuchung wird in einem Katheter-Labor gemacht.

Der Katheter für eine Herzkatheter-Untersuchung ist ein dünner und biegsamer Kunststoffschlauch. Der Arzt sticht mit dem Katheter in ein Blutgefäß und führt den Schlauch ein. Durch das Blutgefäß wird der Schlauch dann immer weiter voran geschoben, bis er bis ins Herz reicht.

Für diese Untersuchung bekommen Sie normalerweise eine Betäubung für die Stelle vom Einstich. Eine Narkose ist meistens nicht notwendig. An den Innenwänden von den Blutgefäßen spürt man keine Schmerzen.

Die Untersuchung erfolgt unter Röntgenkontrolle. Das heißt der Arzt kann durch Röntgenstrahlen immer genau sehen, wo der Katheter gerade ist.

Wenn der Katheter im Herz angekommen ist, spritzt der Arzt über den Katheter ein Röntgen-Kontrastmittel. Damit kann er auf dem Röntgenbild mehr Einzelheiten erkennen. Der medizinische Fachbegriff hierfür ist: Koronar-Angiografie.

Wegen dem Kontrastmittel spüren Sie vielleicht ein Gefühl von Wärme am Herzen. Das ist ganz normal.

Bei der Herzkatheter-Untersuchung wird manchmal auch ein verstopftes Herzgefäß gedehnt oder ein Stent eingesetzt.

Im Kapitel Behandlung einer Koronaren Herzerkrankung ab S. 42 lesen Sie mehr darüber.

Nach der Herzkatheter-Untersuchung bekommen Sie an der Stelle, wo der Arzt in das Blutgefäß gestochen hat, einen Druckverband. Das ist ein ganz besonders fester Verband. Dadurch will der Arzt verhindern, dass es Nachblutungen gibt.

Sie müssen nach einer Herzkatheter-Untersuchung normalerweise noch für ein paar Stunden in der Klinik bleiben. Die Ärzte beobachten Ihre Gesundheit. Bei Komplikationen können die Ärzte dann sehr schnell reagieren.

Manchmal müssen Sie nach der Untersuchung sogar noch einige Stunden liegen bleiben.

Wenn Sie wieder zu Hause sind, sollten Sie sich einige Tage schonen. Heben Sie nichts Schweres und strengen Sie sich nicht stark an.

Es gibt zwei verschiedene Arten von der Herzkatheter-Untersuchung.

- Rechtsherz-Katheter
andere Bezeichnung: venöser Katheter
- Linksherz-Katheter
andere Bezeichnung: arterieller Katheter oder großer Katheter

Rechtsherz-Katheter

Bei einem Rechtsherz-Katheter benutzt der Arzt eine Vene. Meistens sucht er sich eine Vene in der Leiste. Hier führt er den Katheter ein und schiebt ihn dann vorsichtig bis ins Herz.

Meistens hat der Katheter einen kleinen aufblasbaren Ballon an der Spitze. Dadurch schwimmt er in der Vene mit dem Blutstrom mit. So ähnlich, wie ein Ball, der in einen Bach fällt und wegtreibt.

Linksherz-Katheter

Bei einem Linksherz-Katheter benutzt der Arzt eine Arterie. Meistens sucht er sich eine Arterie im Handgelenk oder in der Leiste. Hier führt er den Katheter ein und schiebt ihn dann vorsichtig bis ins Herz.

Behandlung einer Koronaren Herzerkrankung

Eine KHK kann nicht geheilt werden. Aber wenn Sie gut mitarbeiten und den Rat von Ihrem Arzt befolgen, dann kann die KHK gut behandelt werden.

Dann können Sie trotz einer KHK fast genauso gut und lange leben, wie ein gesunder Mensch.

Die Behandlung von einer KHK hat zwei Ziele:

- Beschwerden verringern
- gefährlichen Komplikationen wie Herzinfarkt verhindern

Gesunder Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil hilft gegen eine Verschlimmerung der KHK. Die Plaques in den Herzkranzgefäßen werden langsamer größer als bei einem ungesunden Verhalten.

Komplikationen sind dadurch seltener beziehungsweise treten erst zu einem späteren Zeitpunkt auf.

Deshalb sollte ihr Lebensstil gesund sein. Das bedeutet:

- **nicht rauchen**

Rauchen schadet Ihren Gefäßen.

Wissenschaftliche Studien haben herausgefunden:

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, dann senken Sie Ihre Sterblichkeits-Rate.

- **ausgewogen und gesund essen**

Diese Dinge sollten Sie in Ihre Ernährung einbauen:

Frisches Obst und Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte und pflanzliche Fette und Öle.

Diese Dinge sollten Sie vermeiden:

Zuckerhaltige Getränke wie Saft oder Limonade, fettige Speisen, Frittiertes, fettes Fleisch, Süßigkeiten.

- **mehr bewegen**

Am besten regelmäßig. Dafür reicht vielleicht schon ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten. Dadurch können Sie ihr Risiko für einen Herzinfarkt deutlich verringern.

- **Stress vermeiden**

Oder zumindest reduzieren.

Suchen Sie sich einen Ausgleich.

Oder machen Sie einen Yoga-Kurs oder einen Entspannungs-Kurs.

Probieren Sie einfach verschiedene Dinge aus.

- **Keinen oder nur wenig Alkohol**

Männer sollten pro Tag höchstens 30 Gramm Alkohol zu sich nehmen. Das ist die Menge von etwa 1 Liter Bier oder 2 Gläsern Wein.

Frauen sollten pro Tag höchstens 20 Gramm Alkohol zu sich nehmen.

Sie sollten auch immer daran denken:

Alkohol enthält viele Kalorien.

- **Gewicht halten oder abnehmen**

Wenn Sie übergewichtig sind, dann sollten Sie versuchen Ihr Gewicht zu reduzieren.

Das Herz ist wie ein Motor, der ein Auto antreibt. Wenn das Auto sehr viel geladen hat, dann muss der Motor stärker arbeiten, um das Auto von der Stelle zu bewegen. Wenn Sie ein hohes Körpergewicht haben, dann ist das anstrengender für Ihr Herz, als ein niedrigeres Gewicht.

Spätestens wenn bei Ihnen eine KHK festgestellt wurde, sollten Sie für sich überlegen:

- Welche Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil kann ich umsetzen?
- Was kann ich an meinem Leben oder meinem Verhalten vielleicht verändern?

Für viele Menschen ist es schwer, lange Gewohnheiten abzulegen.
Deshalb:

Fangen Sie mit kleinen Schritten an. Setzen Sie sich Etappen-Ziele.
Wenn ein guter Vorsatz nicht klappt, dann geben Sie nicht auf.
Versuchen Sie es einfach am nächsten Tag wieder. Lassen Sie sich
nicht entmutigen.

Machen Sie sich klar:

Sie ändern Ihre Lebensgewohnheiten nicht,
weil der Arzt das von Ihnen will.

Sie ändern Ihre Lebensgewohnheiten,
weil Sie länger und gesünder leben wollen.

Vielleicht schaffen Sie es nicht, mit dem Rauchen aufzuhören.
Aber vielleicht können Sie ja nur die Hälfte der Zigaretten pro Tag
rauchen?

Reduzieren ist oft einfacher als ein komplettes Verbot.
Aber das endgültige Ziel soll natürlich sein, gar nicht mehr zu
rauchen.

Dasselbe gilt für das Essen:

Ernähren Sie sich gesund und fettarm.

Für Ihren Lebensstil gilt:

Viele kleine Schritte und Veränderungen führen auch ans Ziel.

Fangen Sie langsam an und überfordern Sie sich nicht.

Zum Beispiel:

- Reduzieren Sie die Menge Ihrer Süßigkeiten.
- Wählen Sie die fettarme Variante von einem Lebensmittel.
- Erledigen Sie einfach kleine Dinge zu Fuß, für die sie sonst das Auto genommen hätten.
- Steigen Sie 1 Etage früher aus und gehen Sie die Treppe. Im nächsten Monat dann vielleicht schon 2 Etagen früher.
- Suchen Sie sich vielleicht eine Herz-Sport-Gruppe.
Einen festen Termin für ein Training können viele Menschen besser einhalten.
Ihre Selbsthilfe-Kontaktstellen können Ihnen Gruppen nennen.

Stent

Bei einer Herzkatheter-Untersuchung werden oft verengte Herzkranzgefäße gefunden.

Der medizinische Fachbegriff für die Verengung in den Blutgefäßen ist Arteriosklerose.

Ein Stent dient als Stütze für das Blutgefäß. Es soll durch den Stent offen gehalten werden. Meistens bestehen Stents aus einem Edelstahl-Geflecht.

Bei der Herzkatheter-Untersuchung kann die Verengung geweitet werden.

Der medizinische Fachbegriff hierfür ist: Ballondilatation

Zusätzlich kann dann nach der Weitung ein Stent eingesetzt werden.

Oder der Stent kann direkt bei der Weitung eingesetzt werden.

Der Stent wird dafür über einen Ballon-Katheter montiert.

Je nachdem wie dick das Blut-Gefäß ist und wie groß die Verengung ist, wird ein passender Stent ausgewählt. Es gibt viele verschiedene Größen.

Wenn der Katheter am Herzen ist, dann wird die Verengung durch das Aufblasen von dem Ballon geweitet. Dabei wird der Stent gespreizt und an die Wand von dem Blutgefäß gedrückt. Danach lässt der Arzt den Druck aus dem Ballon ab und entfernt den Katheter wieder. Der Stent bleibt an der früher verengten Stelle im Gefäß. Er sorgt dafür, dass das Blut ungehindert fließen kann.

Der Stent wächst im Laufe der Zeit in dem Blutgefäß fest.

Der medizinische Fachbegriff für das Einsetzen von einem Stent ist: Stent-Implantation.

Der Stent ist für Ihren Körper erstmal ein Fremdkörper. Deshalb will der Körper sich dagegen wehren. Darum ist an der Stelle, wo der Stent ist, die Blutgerinnung höher.

Nach einer Stent-Implantation müssen Sie deshalb für einige Monate Medikamente einnehmen. Die Medikamente hemmen die Funktion von Ihren Blutplättchen. Damit will der Arzt verhindern, dass sich an der Stelle wo der Stent ist ein Blutgerinnsel bildet.

Der medizinische Fachbegriff für diese Medikamente ist:

Thrombozyten-Aggregations-Hemmer. Die Abkürzung ist TAH.

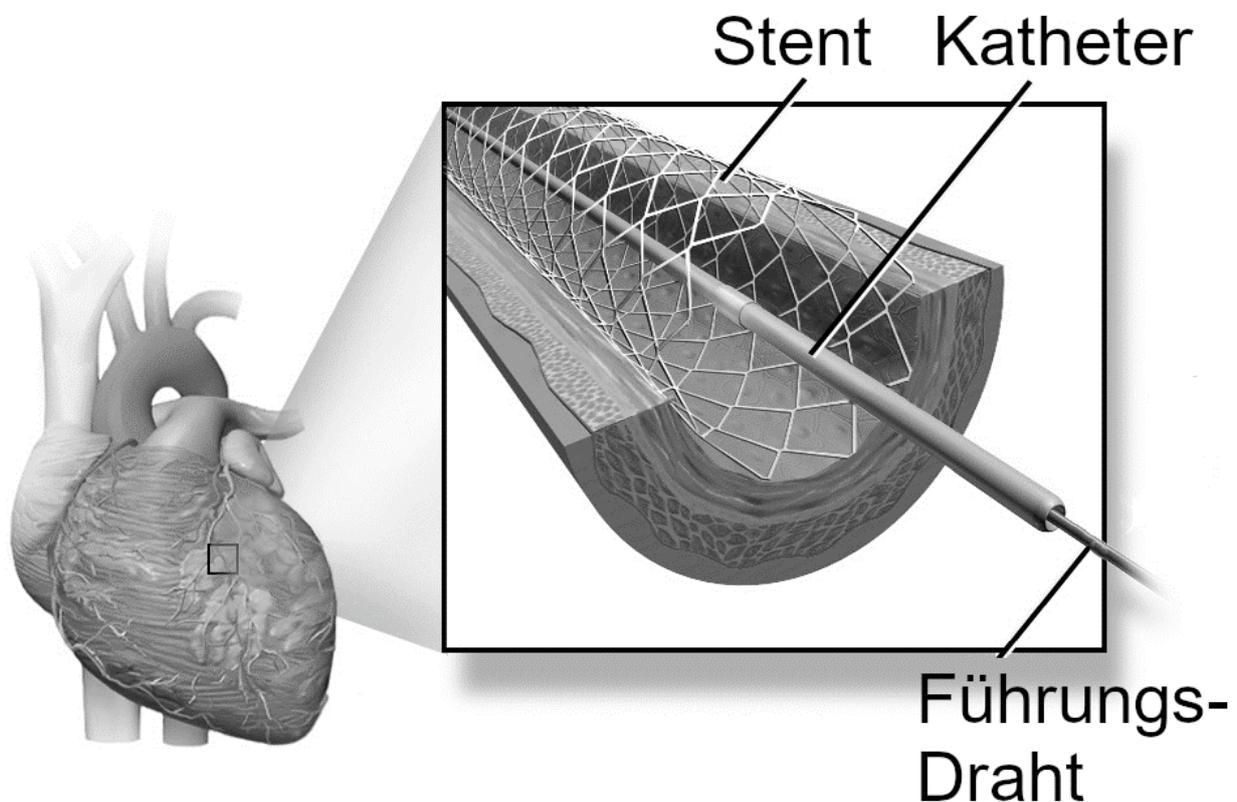
Dazu sagt man auch: Plättchen-Hemmer.

Eine Stent-Implantation führen die Ärzte häufig durch. Wie bei jeder Operation kann es aber Komplikationen geben. Das Risiko ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Zum Beispiel vom Alter und Gesundheitszustand von dem Patienten.

Wenn man nicht behandelt oder eine andere Art der Behandlung wählt, dann ist das Risiko aber vielleicht noch höher.

Besprechen Sie mit Ihren Ärzten genau die Vorteile und Nachteile von einer Stent-Implantation.

Stent in einer Koronar-Arterie



Bypass-Operation

Bypass ist der medizinische Fachbegriff für eine Umgehung oder Umleitung.

Bei der KHK gibt es wegen der Arteriosklerose oft enge Stellen in den Herzkranz-Gefäßen. An diesen Stellen fließt zu wenig Blut durch die Gefäße. Deshalb bekommt das Herz zu wenig Sauerstoff. Der Herzmuskel kann nicht richtig arbeiten.

Die Bypass-Operation soll den Blutfluss verbessern. Um die enge Stelle in den Herzkranz-Gefäßen wird eine Art Umleitung gebaut. Dafür benutzt der Arzt meistens ein eigenes Blutgefäß von dem Patienten. Dieses Blutgefäß entnimmt der Arzt zum Beispiel aus dem Bein.

Ärzte nennen einen Herz-Bypass auch

- Koronar-Arterien-Bypass
- ACB

Das ist die Abkürzung für
Aorto-Coronarer-Bypass.

Das ist ein arterieller Bypass.

- ACVB

Das ist die Abkürzung für
Aorto-Coronarer-Venen-Bypass.

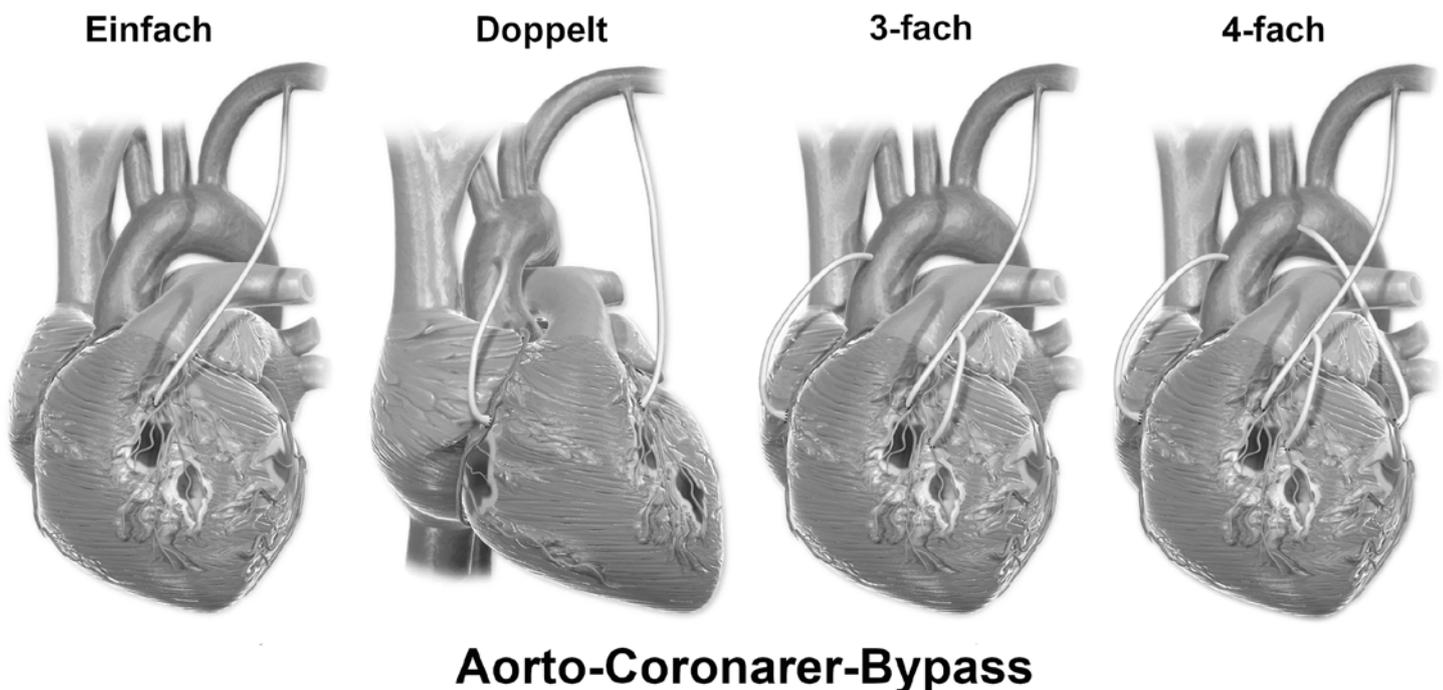
Das ist ein Venen-Bypass.

Der Bypass heißt so, weil er von der Hauptschlagader zu einem Herzkranz-Gefäß führt. Der medizinische Fachbegriff für das Herzkranz-Gefäß ist Koronar-Arterie.

Manchmal gibt es Verengungen in verschiedenen Herzkranz-Gefäßen.

Deshalb kann es sein, dass der Arzt bei der Operation mehr als einen Bypass einbauen muss.

Dann spricht man von einem doppelten, 3-fachen oder vielleicht sogar 4-fachen Bypass.

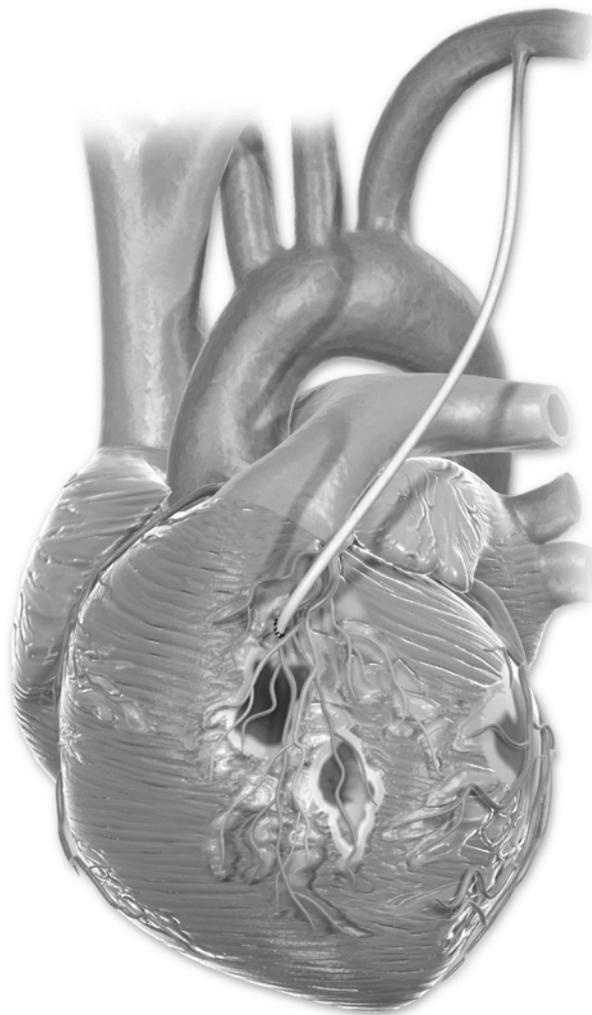


So läuft eine Bypass-Operation am Herzen ab:

Der Patient bekommt eine Vollnarkose. Oft kühlt man dann den Körper des Patienten etwas ab. Dadurch wird der Stoffwechsel langsamer und der Körper braucht weniger Sauerstoff.

Für den Bypass benutzt der Arzt meistens ein eigenes Blutgefäß von dem Patienten. Dieses Blutgefäß entnimmt der Arzt zum Beispiel aus dem Bein.

Dieses Blutgefäß wird dann später mit dem einen Ende an der Aorta festgenäht. Das andere Ende wird am Herzkranzgefäß hinter der Verengung angenäht.



Einfacher Bypass

Das Herz liegt gut geschützt hinter dem Brustbein. Deshalb muss der Arzt das Brustbein von oben nach unten spalten. Das heißt: Der Arzt teilt das Brustbein in zwei Teile.

Der medizinische Fachbegriff hierfür ist Sternotomie.

Das Herz ist ein Muskel und muss ständig pumpen, damit der Körper genug Sauerstoff bekommt. Das bedeutet: Das Herz bewegt sich ständig. Das würde eine Operation sehr schwierig machen.

Für eine Bypass-Operation muss das Herz deshalb still stehen.

Deshalb wird eine Herz-Lungen-Maschine benutzt. Diese Maschine übernimmt die Arbeit vom Herzen und von der Lunge für die Zeit von der Operation.

So funktioniert eine Herz-Lungen-Maschine:

Über eine Vene läuft das Blut von dem Patienten in die Herz-Lungen-Maschine. Die Maschine filtert das Kohlendioxid aus dem Blut heraus und fügt dem Blut dann Sauerstoff hinzu. Das ist die Aufgabe, die sonst die Lunge übernimmt.

Danach pumpt die Herz-Lungen-Maschine das Blut zurück in die Aorta und damit in den Blut-Kreislauf von dem Patienten. Das ist die Aufgabe, die sonst das Herz übernimmt.

Wenn der Patient an die Herz-Lungen-Maschine angeschlossen ist, dann hält der Arzt das Herz an. Das ist nicht gefährlich. Die Herz-Lungen-Maschine hat ja die Aufgaben vom Herzen übernommen. Nun kann der Arzt in Ruhe am Herzen arbeiten und genau schneiden und nähen.

Wenn alle notwendigen Bypässe angenäht sind, dann kann das Herz wieder anfangen zu schlagen.

Der Arzt benutzt dafür bestimmte Medikamente und einen Herz-Schrittmacher oder einen speziellen Defibrillator.

Wenn das Herz wieder richtig arbeitet, dann kann der Patient von der Herz-Lungen-Maschine getrennt werden.

Danach verschließt der Arzt die Wunde von der Operation. Das Brustbein wird dabei mit einem speziellem Material zusammengezogen und verschlossen. Das Material kann im Körper bleiben.

Meistens müssen die Patienten nach einer Bypass-Operation noch auf der Intensivstation bleiben.

Das geschieht vorsorglich. Auf der Intensivstation kann man die Patienten besser überwachen.

Bei unerwarteten Schwierigkeiten kann man den Patienten besser und schneller helfen.

Nach einer Bypass-Operation machen die Patienten in den meisten Fällen eine Rehabilitation. Normalerweise findet diese Rehabilitation als Anschluss-Heilbehandlung zeitnah nach der Entlassung aus dem Krankenhaus statt.

Hier lernen die Patienten, mit der Krankheit zu leben. Sie werden langsam wieder an körperliche Aktivitäten herangeführt. Außerdem gibt es Informationen zu einem gesunden Lebensstil.

Für manche Patienten ist die KHK eine psychische Belastung. In der Rehabilitation lernen sie Möglichkeiten mit dieser Belastung umzugehen.

Eine Rehabilitation kann man stationär oder ambulant machen. Bei einer stationären Rehabilitation wird der Patient in eine Klinik aufgenommen. Das heißt: Der Patient wird in der Klinik behandelt und übernachtet auch dort.

Ambulant ist das Gegenteil von stationär. Bei einer ambulanten Rehabilitation bekommt der Patient tagsüber Behandlungen in einem Reha-Zentrum in der Nähe, aber er schläft daheim.

Medikamente

Mit Medikamenten kann man bei einer KHK

- das Leben verlängern
- Beschwerden verringern
- Folgekrankheiten vermeiden
zum Beispiel Herzinfarkt oder Herzschwäche oder Schlaganfall
- die Lebensqualität verbessern

Das ist ganz wichtig bei Medikamenten für eine KHK:

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

- Nehmen Sie nur die Medikamente für Ihre KHK, die der Arzt Ihnen empfiehlt oder die Sie mit Ihrem Arzt besprochen haben.
- Nennen Sie Ihrem Arzt alle Medikamente, die Sie nehmen. Auch wenn das Medikamente sind, die Sie ohne Rezept kaufen. Manchmal gibt es gefährliche Wechsel-Wirkungen bei Medikamenten.
- Fast alle Medikamente haben Nebenwirkungen. Oft kann man die Dosierung anpassen oder ein ähnliches Medikament auswählen.
Und oft verschwinden Nebenwirkungen auch nach einer Weile, wenn der Körper sich an das Medikament gewöhnt hat.
Die Nebenwirkungen sind im Regelfall nicht so schlimm wie die Krankheit, vor der Sie das Medikament schützt.
- Sie müssen die Medikamente dauerhaft und regelmäßig einnehmen. Nur dann helfen Sie richtig.

Vielleicht haben Sie eine KHK, aber im Moment keine Probleme oder Schmerzen. Dann sollten Sie aber trotzdem einige Medikamente einnehmen, damit das auch so bleibt. Hören Sie genau auf Ihren Arzt. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

Es ist wichtig, dass Sie gut über Ihre Krankheit und die Medikamente informiert sind. Dann fällt es Ihnen auch leichter, die Anweisungen vom Arzt zu befolgen. Dazu gehört zum Beispiel: Die Medikamente regelmäßig nehmen, auch wenn es Nebenwirkungen gibt.

Der medizinische Fachbegriff hierfür ist: Compliance. (Das spricht man Komm-plai-jens).

Diese Medikamente werden oft zur Behandlung von einer KHK benutzt:

- Plättchen-Hemmer
- Statine
- Beta-Blocker
- ACE-Hemmer
- Nitrate

Plättchen-Hemmer

Fachbegriff: Thrombozyten-Aggregations-Hemmer

Abkürzung: TAH

Dieses Medikament soll verhindern, dass sich Blutplättchen an den Wänden von den Herzkranzgefäßen oder an den Plaques ablagern.

Dadurch verringert sich das Risiko für einen Herzinfarkt.

Ein typisches Medikament hierfür ist ASS. Das ist die Kurzform für Acetylsalicylsäure.

Dieses Medikament ist auch unter dem Namen Aspirin bekannt.

Manche Patienten dürfen aus medizinischen Gründen kein ASS einnehmen. Dann gibt es auch andere Medikamente, die eine ähnliche Wirkung haben.

Mögliche Nebenwirkungen:

Zum Beispiel Reizungen von der Magen-Schleimhaut und eine leicht erhöhte Neigung zur Blutung.

Statine

Dieses Medikament soll den Cholesterin-Spiegel senken.

Die Blutfettwerte werden verbessert. So verringert man, dass sich Plaques neu bilden.

Außerdem sollen die Statine eine entzündungshemmende Wirkung auf die bereits vorhandenen Plaques haben. Das verringert das Risiko, dass die Plaques aufreißen.

Wenn die Plaques aufreißen, dann kann es passieren, dass die Arterie dadurch komplett verstopft wird. Das verursacht einen Herzinfarkt.

Mögliche Nebenwirkungen:

Zum Beispiel Beschwerden an der Muskulatur und Beschwerden im Bereich von Magen und Darm.

Beta-Blocker

Sollen die Wirkung von den Stresshormonen Adrenalin und Noradrenalin verringern.

Dadurch wird das Herz geschont und der Sauerstoff-Bedarf vom Herzen in stressigen Situationen wird weniger.

Dadurch werden Angina-Pectoris-Beschwerden verringert.

Außerdem sollen diese Medikamente den Blutdruck senken. Damit wird die Belastung von dem Herzen und den Gefäßen verringert.

Eine weitere Wirkung der ACE-Hemmer soll ein Schutz vor Herzrhythmus-Störungen sein, wenn diese Herzrhythmus-Störungen von Stress verursacht werden.

Mögliche Nebenwirkungen:

Zum Beispiel niedriger Puls, Schwindel-Gefühl,

Veränderungen am Blutzucker-Spiegel und Durchfall.

ACE-Hemmer

Diese Medikamente sollen den Blutdruck senken.

Damit wird die Belastung von dem Herzen und den Gefäßen verringert.

ACE ist der Name für ein bestimmtes Enzym im Körper.

ACE bewirkt im Körper diese Dinge:

- Die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Dadurch werden sie enger und der Blutdruck steigt.
- Der Körper hält Kochsalz und Wasser zurück. Dadurch steigt die Blutmenge.

Dadurch muss das Herz mehr arbeiten und stärker schlagen.

Wird das ACE mit Medikamenten gehemmt, dann muss das Herz weniger stark arbeiten und der Blutdruck sinkt.

Mögliche Nebenwirkungen:

Zum Beispiel Husten, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Beschwerden im Bereich von Magen und Darm.

Nitrate

Diese Medikamente werden zur akuten Behandlung von Angina Pectoris-Anfällen eingesetzt.

Sie gehören zu den Notfall-Medikamenten und sollen Beschwerden sofort verringern.

Meistens werden diese Medikamente als Spray oder Kapsel eingenommen.

Nitrate erweitern die Blutgefäße. Dadurch bekommt das Herz mehr Sauerstoff.

Außerdem wirken sie entspannend auf die Muskelfasern in den Venen.

Durch die Venen fließt das Blut zurück zum Herzen. Wenn die Venen entspannt sind, dann fließt das Blut langsamer zum Herzen zurück.

Dadurch wird das Herz entlastet und es muss weniger pumpen. Wenn das Herz weniger pumpt, dann braucht es auch weniger Sauerstoff.

Mögliche Nebenwirkungen:

Zum Beispiel Kopfschmerzen und Kreislauf-Probleme.

Disease-Management-Programm

Was ist das?

Ein Disease Management Programm ist ein strukturiertes Programm zur Behandlung von einer Krankheit. Die Abkürzung hierfür ist: DMP
Disease ist das englische Wort für Krankheit. Das spricht man so aus: Di-sies.

Das sind die Ziele von dem

Disease-Management-Programm Koronare Herzkrankheit:

- Verringerung der Sterblichkeit
- Vermeidung von
 - Herzinfarkten
 - Entwicklung von einer Herzinsuffizienz
- Steigerung der Lebensqualität durch
 - Vermeidung von Angina-pectoris-Beschwerden
 - Erhaltung der Belastungsfähigkeit
- Sicherung und Verbesserung der Qualität der Langzeitversorgung von Patienten

Das Programm ist von den Kassenärztlichen Vereinigungen. Die sind der Meinung: Man kann die Behandlung von Patienten mit KHK verbessern, wenn man alles besser organisiert. Die Kassenärztlichen Vereinigungen haben festgelegt:

- wie der Hausarzt und der Kardiologe Informationen austauschen sollen
- worüber der Hausarzt und der Kardiologe Informationen austauschen sollen

Der Hausarzt übernimmt dabei normalerweise die Organisation der Behandlung, weil der Patient öfter bei ihm ist.

Was ist das Besondere an der Versorgung?

Bei der Teilnahme an einem Disease Management Programm ist der Patient bei mehreren Ärzten in Behandlung:

Die Patienten werden wegen ihrer chronischen Erkrankung regelmäßig untersucht, auch wenn aktuell keine Beschwerden oder zumindest keine neuen Beschwerden vorhanden sind.

Wenn sich die Erkrankung verschlimmert oder Komplikationen auftreten, dann wird der Patient schnell an besonders qualifizierte Stellen zur Mit-Behandlung überwiesen.

Ein wichtiger Teil von einem Disease Management Programm ist auch die aktive Mitarbeit des Patienten. Es gibt Schulungs-Programme von den Ärzten. Zusätzlich gibt es von der Krankenkasse weitere Informations- und Kursangebote.

Wer kann teilnehmen?

Die Teilnahme an dem Disease Management Programm Koronare Herzkrankheit ist freiwillig.

Sie können als Patient daran teilnehmen, wenn Sie eine KHK haben oder ein hoher Verdacht auf eine KHK besteht.

Das heißt:

Mindestens einer dieser Punkte trifft auf Sie zu:

- akutes Koronarsyndrom in der Vorgeschichte
- Ihre Krankheitsgeschichte und Ihre Untersuchungsergebnisse machen es zu 90% wahrscheinlich, dass Sie eine KHK haben
- eine Koronar-Angiografie zeigt, dass Sie eine KHK haben.

Wenn Ärzte beim Disease Management Programm KHK mitmachen wollen, dann müssen sie sich bei der Kassenärztlichen Vereinigung dafür bewerben. Die Ärzte müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen und regelmäßig an Fortbildungen teilnehmen.

Auch Krankenhäuser können beim Disease Management Programm KHK mitmachen. Dadurch wird die Versorgung von dem Patienten und die Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus, Facharzt und Hausarzt weiter verbessert.

Auch die Krankenhäuser müssen bestimmte Voraussetzungen haben, damit sie beim Disease-Management-Programm KHK mitmachen dürfen.

Schulungen sind wichtig

Ein wichtiger Bestandteil vom Disease Management Programm KHK sind Schulungen und Fortbildungen von dem Patienten.

Der Patient soll aktiv mitarbeiten. Deshalb finden Patienten-Schulungen statt.

Diese Schulungen haben eine besonders hohe Qualität. Neue Schulungen müssen erst vom Bundesversicherungsamt geprüft und zugelassen werden.

Der Arzt und die anderen Mitarbeiter von der Praxis müssen besonders geschult und ausgebildet sein. Erst danach dürfen sie dann die Patienten schulen.

In den Schulungen lernen die Patienten wichtige Dinge über

- die Krankheit
- den Umgang mit der Krankheit
- mögliche Behandlungen
- Medikamente
- das eigene Verhalten
- Lebens-Stil

Welche Ärzte machen dabei mit?

Wenn Sie als Patient gerne am Disease Management Programm KHK teilnehmen wollen, dann fragen Sie Ihren Hausarzt, ob er an dem Programm teilnimmt. Von dem Hausarzt bekommen Sie dann weitere Informationen.

Wenn ihr Hausarzt nicht beim Disease Management Programm KHK mitmacht, dann können Sie Ihre Krankenversicherung oder die Kassenärztliche Vereinigung fragen. Von diesen Stellen bekommen Sie dann Adressen von Ärzten, Fachärzten und Krankenhäusern, die an dem Programm teilnehmen.

Verhalten im Notfall

Es ist wichtig, dass Sie bei einem Notfall schnell Hilfe bekommen.
Aber manchmal kann man bei einer KHK nur schwer unterscheiden:

Ist es ein Notfall?

oder

Verschlechtert sich die KHK nur für kurze Zeit etwas?

Das Problem ist: Manchmal sind die Übergänge fließend.
Darum ist es wichtig, dass Sie sehr gut auf sich und Ihre Symptome
und Beschwerden achten.

Im Zweifelsfall gilt: Bei unklarer Situation sollten Sie lieber einmal zu
oft als einmal zu wenig zu Ihrem Arzt gehen.

**Zögern Sie bei einem Notfall auf keinen Fall und rufen
Sie den Rettungswagen.**

Einen Notfall erkennen

An diesen Zeichen können Sie bei einer KHK einen Notfall erkennen:

- **Starke Schmerzen oder heftiges Brennen**

Dauer: mindestens 5 Minuten, überwiegend im Brustkorb oder hinter dem Brustbein. Manche Menschen fühlen die Schmerzen oder das brennende Gefühl auch in anderen Teilen vom Körper

- Arme
- Oberbauch
- zwischen den Schulterblättern
- Rücken
- Hals
- Kiefer

- **Sehr starkes Engegefühl**

Extrem starker Druck auf dem Herzen.

Der medizinische Fachbegriff hierfür ist: Angina Pectoris.

- **Starke Luftnot**

- **Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch**

Auch bei Übelkeit, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen sollte man an einen Herz-Notfall denken. Diese Anzeichen gibt es auch bei harmlosen Krankheiten, aber wenn es ganz besonders schlimm ist, dann sollte man den Rettungsdienst rufen. Vielleicht ist es ein Herzinfarkt.

- **Angtschweiß und kalte, blasse Haut und ein Gefühl von Unruhe**
- **Schmerzen, die in Ruhe auftreten**
- **Wenn die Beschwerden zu lange anhalten**
- **Beschwerden die immer noch da sind, obwohl Sie Ihr Notfall-Medikament genommen haben**

So rufen Sie den Rettungswagen oder den Notarzt

Wählen Sie die 112.

Das möchte die Person in der Notruf-Zentrale wissen:

Wer ruft an?

Sagen Sie Ihren Namen

Was ist passiert? Was ist der Notfall?

Sagen Sie, was Sie haben.

Zum Beispiel:

Ich glaube ich habe einen Herzinfarkt.

Oder

Ich habe ganz schlimme Schmerzen in der Brust.

Oder

Ich habe ganz schlimmes Herzrasen.

Oder

...

Wo sind Sie? Oder Wie ist die Adresse?

Sagen Sie die Adresse

oder beschreiben Sie, wo Sie sind.

Sagen Sie vielleicht auch das Stockwerk oder woran man ihr Haus gut erkennen kann.

Was haben Sie schon gemacht gegen die Beschwerden?

Sagen Sie zum Beispiel, ob Sie vielleicht schon Notfall-Medikamente genommen haben.

WICHTIG: Legen Sie NICHT auf.

Bleiben Sie am Telefon, bis die Person in der
Notruf-Zentrale Ihnen sagt:

Sie können jetzt auflegen.

**Vielleicht ist der Notfall so schlimm,
dass Sie nicht mehr reden können.**

Rufen Sie trotzdem die Notruf-Zentrale an, falls das geht.

Die Mitarbeiter können feststellen, woher der Anruf kommt.

Wenn Sie sich nicht am Telefon melden oder nur stöhnen können,
bekommen Sie trotzdem Hilfe geschickt.

Das ist noch wichtig bei einem Notruf:

Bleiben Sie ruhig, Hilfe ist unterwegs.

Große Aufregung kann Ihre Beschwerden verschlimmern.

Nehmen Sie Ihre Notfall-Medikamente, wenn Sie welche haben.

Wenn Sie können, dann öffnen Sie dem Rettungsdienst vorab die
Tür. Vielleicht werden Ihre Beschwerden schlimmer, und Sie können
später nicht mehr zur Tür gehen.

Vorbereitung für einen Notfall

Obwohl niemand gerne über einen Notfall nachdenkt, sollten Sie trotzdem genau das tun. Wenn Sie eine KHK haben, dann bereiten Sie sich bitte auf einen möglichen Notfall vor.

So eine Situation kommt meistens sehr plötzlich und unerwartet und eine gute Vorbereitung kann Ihnen Ihr Leben retten.

Die Menschen in Ihrem näheren Umfeld sollten Bescheid wissen über Ihre KHK. Dann können die Menschen schneller einschätzen, wie es Ihnen geht und was Ihr Problem ist und sein könnte.

Sie können dem Rettungspersonal wichtige Hinweise geben.

Und Sie können Ihnen vielleicht Ihre Medikamente holen.

Es ist sehr nützlich, wenn Menschen in Ihrer Umgebung einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht haben und Herz-Lungen-Wiederbelebung können.

Tragen Sie Ihr Notfallmedikament immer bei sich, am besten direkt am Körper.

Auch wenn das im ersten Moment vielleicht übertrieben wirkt: Wenn Sie im Badezimmer einen Herzinfarkt bekommen, dann schaffen Sie es vielleicht nicht mehr bis in den Flur, wo das Notfall-Medikament in Ihrer Handtasche liegt.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt genau erklären, wie Sie ihr Notfall-Medikament nehmen müssen. Merken Sie sich das und stellen Sie sich das öfter vor oder lesen Sie die Anleitung durch.

In der Panik bei einem Notfall vergessen Sie sonst vielleicht, was Sie tun müssen.

Erklären Sie auch den Menschen in Ihrem Umfeld, wie Ihre Notfall-Medikamente eingenommen werden müssen.

Tragen Sie einen Notfall-Ausweis bei sich, am besten in Ihrem Geldbeutel. Dort schauen Notärzte zuerst nach.

Der Notarzt kann Sie besser und schneller behandeln, wenn er sofort alle wichtigen Daten zu Ihrer Herzerkrankung vor sich hat.

Bei der Deutschen Herzstiftung können Sie kostenlos so einen Notfallausweis anfordern.

Das geht:

- im Internet unter: www.herzstiftung.de/notfallausweis
- per Telefon unter 0 69 95 51 28 40 0
- per E-Mail unter: bestellung@herzstiftung.de
(Stichwort: Notfallausweis)

Der Notfallausweis ist in Deutscher und in Englischer Sprache.

Deshalb kann er Ihnen auch im Ausland das Leben retten.

Wörterbuch

Hier finden Sie wichtige Begriffe aus diesem Heft in alphabetischer Reihenfolge

A

ACE	<p>ACE ist der Name für ein bestimmtes Enzym im Körper.</p> <p>ACE bewirkt im Körper diese Dinge: Die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Dadurch werden sie enger und der Blutdruck steigt. Der Körper hält Kochsalz und Wasser zurück. Dadurch steigt die Blutmenge. Dadurch muss das Herz mehr arbeiten und stärker schlagen.</p>
ACE-Hemmer	<p>Medikament. Hemmt das Enzym ACE. Dadurch muss das Herz weniger stark arbeiten und der Blutdruck sinkt.</p>
Acetylsalicylsäure	<p>Abkürzung: ASS; auch bekannt als: Aspirin Wir bei der KHK als Plättchen-Hemmer benutzt. Kann das Risiko für einen Herzinfarkt verringern.</p>

AHB	Abkürzung für Anschluss-Heilbehandlung
ambulant	ist das Gegenteil von stationär. Bei einer ambulanten Behandlung kommt der Patient zur Behandlung in ein Krankenhaus. Danach kann er sofort wieder nach Hause gehen. Der Patient bleibt über Nacht zu Hause. Das gilt auch für eine ambulante Reha. Der Patient bekommt Behandlungen in einem Reha-Zentrum in der Nähe und schläft aber zu Hause.
Anschluss-Heilbehandlung	Abkürzung: AHB. Rehabilitations-Maßnahme, die sich direkt an eine Operation oder eine Behandlung im Krankenhaus anschließt. Die Anschluss-Heilbehandlung muss innerhalb von 14 Tagen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus anfangen.
Aorta	medizinischer Fachbegriff für die Hauptschlag-Ader
Arterie	ein Blutgefäß. Arterien führen vom Herzen weg. Sie transportieren sauerstoff-reiches Blut vom Herzen in den Körper.

Arterielle Hypertonie - medizinischer Fachbegriff für Bluthochdruck

arterieller Katheter Katheter für eine Herzkatheter-Untersuchung.
Ein dünner und biegsamer Kunststoffschlauch.
Der Arzt sticht mit dem Katheter in eine Arterie
und führt den Schlauch ein. Durch die Arterie
wird der Schlauch immer weiter voran
geschoben, bis er bis ins Herz reicht.
Auf diese Art wird der linke Teil vom Herzen
untersucht.

Arteriosklerose medizinischer Fachbegriff für Ablagerungen
und Verhärtungen in den Herzkranzgefäßen.
Diese Ablagerungen oder Plaques haben fast
alle Menschen. Aber je älter ein Mensch ist,
desto wahrscheinlicher sind Plaques.

Arrhythmien medizinischer Fachbegriff für
Herzrhythmus-Störungen

B

Ballondilatation	<p>Bei einer Herzkatheter-Untersuchung kann eine Verengung in einem Herzkranzgefäß oft durch einen kleinen Ballon an der Spitze von dem Katheter geweitet werden.</p> <p>Der medizinische Fachbegriff hierfür ist: <u>Ballondilatation</u></p>
Beta-Blocker	<p>Medikament zur Behandlung einer KHK.</p> <p>Verringert die Wirkung von den Stresshormonen Adrenalin und Noradrenalin.</p> <p>Dadurch wird das Herz geschont und der Sauerstoff-Bedarf vom Herzen in stressigen Situationen wird weniger.</p> <p>Dadurch werden Angina-Pectoris-Beschwerden verringert.</p>
Bluthochdruck	<p>Eine Erkrankung vom Kreislauf. Der Druck in den Blutgefäßen ist zu hoch.</p> <p>Das belastet das Herz und die Blutgefäße.</p> <p>Der medizinische Fachbegriff dafür ist: Hypertonie.</p>
Brustbein	<p>medizinischer Fachbegriff: Sternum</p> <p>So heißt der Knochen an der vorderen Mitte vom Brustkorb.</p> <p>Die Rippen sind am Brustbein fest.</p>

C

Cholesterin Blutfett-Wert. Der Wert wird durch eine Blutuntersuchung bestimmt. Man unterscheidet schlechtes Cholesterin oder LDL-Cholesterin und gutes Cholesterin HDL-Cholesterin.
Wenn das LDL-Cholesterin zu hoch ist, dann steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Chronische Krankheit - langdauernde/lebensbegleitende Krankheit

D

Defibrillator Ein medizinisches Gerät, das gezielt Strom-Stöße auf das Herz auslösen kann. Damit kann ein Arzt eine lebensgefährliche Herzrhythmus-Störung oder einen Herz-Stillstand behandeln.
Abkürzung: Defi

Diabetes Zucker-Krankheit

Disease Management Programm

strukturiertes Programm zur Behandlung von einer Krankheit.

Abkürzung: DMP

Disease ist das englische Wort für Krankheit.

Das spricht man so aus: Di-sies.

DMP

Abkürzung für

Disease Management Programm.

Dyspnoe

Atemnot

E

Echokardiographie

medizinischer Fachbegriff für Ultraschall-Untersuchung vom Herzen

Enzym

Eiweiß-Stoffe im Körper. Enzyme sind wichtig für den Stoffwechsel.

EKG

Abkürzung für Elektrokardiographie.

Über die Haut misst der Arzt die elektrischen Ströme vom Herzen. Dadurch kann Erkrankungen vom Herz oder Störungen im Rhythmus vom Herzen erkennen.

Extrasystolen zusätzliche Herzschläge, die das Herz kurz aus dem Takt bringen können. Wird oft als Herzstolpern wahrgenommen.

F

G

Gegenanzeigen Erkrankungen, Beschwerden, Therapien oder Lebensumstände, bei denen ein bestimmtes Medikament verboten ist.

Gicht eine Stoffwechsel-Störung. Dadurch ist die Konzentration von Harnsäure im Blut zu hoch. So bilden sich Harnsäurekristalle. Die Kristalle können sich in Gelenken, Schleimbeuteln, Sehnen, in der Haut und im Ohrknorpel ablagern. Dadurch kommt es zu heftigen Gelenkentzündungen und sogar Gelenkschäden.

H

Herz-Asthma	<p>Atemnot bei <u>Linksherz-Insuffizienz</u>.</p> <p>Das Blut staut sich im Lungenkreislauf.</p> <p>Im Liegen sind die Symptome meistens am schlimmsten. Wenn der Patient sich hinsetzt, fühlt er sich meistens besser.</p>
Herzinfarkt	<p>Plötzliche Zerstörung von Muskelgewebe vom Herzen wegen Sauerstoff-Mangel.</p> <p>Medizinischer Fachbegriff: Myokardinfarkt.</p>
Herz-Insuffizienz	<p>Medizinischer Fachbegriff für Herz-Schwäche</p>
Herzkatheter-Untersuchung	<p>Ein Katheter ist ein dünner Schlauch aus Plastik. Der Arzt sticht mit dem Katheter in ein Blutgefäß und führt den Schlauch ein. Durch das Blutgefäß wird der Schlauch dann immer weiter voran geschoben, bis er bis ins Herz reicht.</p>
Herzkranzgefäße	<p>anderes Wort: Koronararterien.</p> <p>So nennt man die Blutgefäße am Herzen.</p> <p>Diese versorgen das Herz mit Blut und Sauerstoff.</p>

Herz-Lungen-Maschine

Manchmal darf das Herz für eine Operation nicht schlagen. Es muss still stehen, damit der Arzt richtig arbeiten kann.

Diese Maschine übernimmt die Arbeit vom Herzen und von der Lunge während der Operation.

Herz-Schrittmacher

Kleines medizinisches Gerät, das Strom-Impulse an das Herz gibt. Dadurch behält das Herz einen gleichmäßigen Rhythmus.

Der Herz-Schrittmacher wird mit einer Operation unter dem Brust-Muskel eingesetzt.

Herz-Sonografie

medizinischer Fachbegriff für Ultraschall-Untersuchung vom Herzen

Hohlorgan

darunter versteht man ein Organ, das mit seinem Gewebe einen Hohlraum umschließt. Das kann man sich zum Beispiel wie einen leeren Luftballon vorstellen

Hypertonie

medizinischer Fachbegriff für Bluthochdruck. Eine Erkrankung vom Kreislauf. Der Druck in den Blutgefäßen ist zu hoch. Das belastet das Herz und die Blutgefäße.

I

Insuffizienz ein Organ arbeitet nicht oder nicht stark genug

J

K

Kardiologe Facharzt für Herzerkrankungen

Koronararterien anderes Wort: Herzkranzgefäße
Das sind die Blutgefäße am Herzen. Diese Arterien versorgen das Herz mit Blut und Sauerstoff.

Koronar-Angiografie Durch einen Herzkatheter wird Kontrastmittel in die Herzkranzgefäße gespritzt. So kann der Arzt die Herzkranzgefäße mit Röntgen-Technik darstellen.

L

Linksherz-Insuffizienz - die linke Hälfte vom Herz arbeitet nicht genug oder zu schwach.

Lungenödem

Ansammlung von Flüssigkeit in der Lunge

M

Myokard-Infarkt

medizinischer Fachbegriff für Herzinfarkt

N

Nitrate

Notfall-Medikamente zur Behandlung von Angina Pectoris-Anfällen. Sollen Beschwerden sofort verringern. Meistens als Nitro-Spray oder Nitro-Kapsel eingenommen. Verbessert die Sauerstoff-Versorgung vom Herzen und verringert gleichzeitig den Sauerstoff-Bedarf vom Herzen.

Nitro-Spray

Notfall-Medikament zur Behandlung von Angina Pectoris-Anfällen. Nitrate werden durch ein Spray eingenommen und verringern die Beschwerden.

Nebenwirkungen Manche Medikamente haben Nebenwirkungen. Das sind Beschwerden, die zusätzlich zur Hauptwirkung von einem Medikament auftreten. Also Wirkungen, die man nicht haben will. Fachleute nennen das auch: unerwünschte Arzneimittelwirkungen.

Notfall-Medikament Nitrate zur Behandlung von Angina Pectoris-Anfällen. Meist als Nitro-Kapsel oder Nitro-Spray.

O

Ödem Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe

P

Plaques Ablagerung an den inneren Wänden von den Herzkranzgefäßen

Q

R

Reha Abkürzung für Rehabilitation

Rehabilitation Kurzform: Reha. Nachsorge nach schweren Erkrankungen oder Verletzungen bzw. Operationen. Außerdem Betreuung und Förderung von chronisch Kranken oder Körperbehinderten.
Die Rehabilitation findet stationär in einer Klinik statt oder ambulant.
Durch die Rehabilitation soll eine körperliche Behinderung abgewendet werden. Oder Krankheitsfolgen sollen gemindert werden.

S

Schlaf-Apnoe beim Schlafen hört ein Mensch plötzlich für eine kurze Zeit auf zu atmen. Schlaf-Apnoe findet man oft bei Menschen, wenn Sie sehr stark schnarchen.

Schlaganfall	Störung der Gehirn-Funktion, da ein Teil von dem Gehirn zu wenig Blut bekommt. Ein Schlaganfall wird durch verstopfte Blutgefäße oder eine Blutung im Gehirn ausgelöst.
stationär	Das Gegenteil von ambulant. Bei einer stationären Behandlung wird der Patient im Krankenhaus aufgenommen. Das heißt: Der Patient wird im Krankenhaus behandelt und übernachtet auch dort. Bei einer stationären Reha bekommt der Patient Behandlungen in einer Reha-Klinik und übernachtet auch dort.
Stent	dient als Stütze für ein Blutgefäß. Soll die Blutgefäße dadurch offenhalten. Meistens bestehen Stents aus einem Edelstahl-Geflecht.
Stent-Implantation	medizinischer Fachbegriff für das Einsetzen von einem Stent
Sternotomie	medizinischer Begriff für die Durchtrennung oder Spaltung von dem Brustbein (Sternum) in Längs-Richtung, also von oben nach unten. Das wird zum Beispiel bei einer Operation am offenen Herzen oder bei einer Bypass-Operation gemacht.

Sternum medizinischer Fachbegriff für: Brustbein.
So heißt der Knochen an der vorderen Mitte
vom Brustkorb.
Die Rippen sind am Brustbein fest.

Stress-Echokardiografie

medizinischer Fachbegriff für eine Ultraschall-
Untersuchung vom Herzen. Die Untersuchung
wird unter Belastung, das heißt bei
Anstrengung durchgeführt.

T

Tachykardie zu schneller Herzschlag

Tachypnoe zu schnelle Atmung

Thorax medizinischer Fachbegriff für Brustkorb

Thrombozyten medizinischer Fachbegriff für Blutplättchen.
Sind für die Blutgerinnung verantwortlich.

Thrombozyten-Aggregations-Hemmer – Medikamente, die die
Verklumpung von Blutplättchen verringern.
Dadurch verringern sie das Risiko für einen
Herzinfarkt.
Anderer Begriff: Plättchen-Hemmer.

Trans-Ösophageale Echokardiografie

Abkürzung: TEE

medizinischer Fachbegriff für

Ultraschall-Untersuchung vom Herzen über die Speiseröhre

Trans-Thorakale Echokardiografie

Abkürzung: TTE

medizinischer Fachbegriff für

Ultraschall-Untersuchung vom Herzen

Triglyceride

Blutwert. Gehört zu den Fettwerten.

Wert sollte unter 200 mg/dl liegen. Oft erhöht bei Übergewicht, wenn man viel Zucker isst oder viel Alkohol trinkt

U

V

Vene

ein Blutgefäß. Venen führen zum Herzen hin. Sie transportieren sauerstoff-armes Blut vom Körper in das Herz.

venöser Katheter	<p>Katheter für eine Herzkatheter-Untersuchung. Ein dünner und biegsamer Kunststoffschlauch. Der Arzt sticht mit dem Katheter in eine Vene und führt den Schlauch ein. Durch die Vene wird der Schlauch dann immer weiter voran geschoben, bis er bis ins Herz reicht. Auf diese Art wird der rechte Teil vom Herzen untersucht.</p>
Vollnarkose	<p>Ein Arzt versetzt einen Patienten mit speziellen Medikamenten in einen sehr tiefen Schlaf. Zusätzliche Medikamente sorgen dafür, dass man keine Schmerzen fühlt und die Muskeln schlaff werden.</p>
Vorhof-Flattern	<p>viel zu schneller Herzschlag, aber meistens regelmäßig. Das Vorhof-Flattern wird von der rechten Kammer vom Herzen ausgelöst. (Fehlfunktion vom Sinus-Knoten)</p>
Vorhof-Flimmern	<p>unregelmäßiger Herzschlag, der längere Zeit dauert. Meistens schlägt das Herz auch schneller.</p>

W

Wechselwirkungen bei Medikamenten

Manche Medikamente haben Auswirkungen auf andere Medikamente. Sie verstärken die Wirkung. Oder Sie verringern die Wirkung. Oder sie verursachen zusammen mit einem anderen Medikament Nebenwirkungen.

X

Y

Z

Zyanose

violette bis blaue Verfärbung von Haut und Schleimhaut wegen Sauerstoff-Mangel im Blut

Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

In Rheinland-Pfalz gibt es mehrere Selbsthilfe-Kontaktstellen. Wer für Sie zuständig ist, können Sie anhand Ihres Heimat-Landkreises herausfinden.

Hier die Übersicht:

KISS Mainz

0 61 31 21 07 72

www.kiss-mainz.de

info@kiss-mainz.de



Zuständig für:

Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen, Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaiserslautern Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal

Außenstelle Bad Kreuznach:

06 71 9 20 04 16

kiss-badkreuznach@die-muehle.net

WeKISS

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

0 26 63 25 40

www.wekiss.de

info@wekiss.de



Zuständig für:

Landkreis Ahrweiler, Landkreis Altenkirchen, Landkreis Mayen-Koblenz, Landkreis Neuwied, Landkreis Rhein-Lahn, Westerwaldkreis und Stadt Koblenz

KISS Pfalz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pfalz

0 63 23 98 99 24

www.kiss-pfalz.de

info@kiss-pfalz.de



Zuständig für:

Landkreis Bad Dürkheim, Landkreis Germersheim, Landkreis
südliche Weinstraße, Landkreis Südwestpfalz, Rhein-Pfalz-Kreis,
Städte Landau, Ludwigshafen, Neustadt, Pirmasens, Speyer,
Zweibrücken

Außenstelle Pirmasens:

0 63 31 80 93 33

Außenstelle Ludwigshafen:

06 21 5 90 97 1

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

06 51 14 11 80

www.sekis-trier.de

kontakt@sekis-trier.de



SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

Zuständig für:

Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm,
Landkreis Berncastel-Wittlich, Landkreis Vulkaneifel, Landkreis
Cochem-Zell, Landkreis Birkenfeld, Landkreis Kusel

Selbsthilfe-Unterstützerstelle Nekis Neuwied

0 26 31 80 37 97

www.nekis.de

Zuständig für:

Stadt und Landkreis Neuwied

**Landesarbeitsgemeinschaft der
Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung
in Rheinland-Pfalz – LAG KISS RLP**



c/o SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

06 51 14 11 80

www.selbsthilfe-rlp.de

Weitere Hefte aus dieser Reihe

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Rheinland-Pfalz LAG KISS RLP hat bereits mehrere Ratgeber zu verschiedenen Themen veröffentlicht.

Diese Ratgeber finden Sie im Internet unter www.selbsthilfe-rlp.de im Bereich **Downloads**

Oder Sie wenden sich an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Adipositas verstehen (lieferbar ab Ende 2018 / Anfang 2019)

Arzt-Patienten Wörterbuch

Autoimmunerkrankungen verstehen (ab Ende 2018 / Anfang 2019)

Depression verstehen

Diabetes verstehen

Epilepsie verstehen

Ess-Störungen verstehen (lieferbar ab Ende 2018 / Anfang 2019)

Gesundheit verstehen

Ich verstehe dich – Gespräche in Gruppen

Krebs verstehen

Morbus Parkinson verstehen (lieferbar ab Ende 2018 / Anfang 2019)

Neue Medien verstehen

Rheuma verstehen

Sucht verstehen

Informationsquellen und Verbände

Wichtige und interessante Informationen gibt es auch von der Deutschen Herzstiftung e.V.

Deutsche Herzstiftung e.V.

Bockenheimer Landstraße 94 - 96

6 03 23 Frankfurt am Main

Telefon: 0 69 95 51 28 - 0

Fax: 0 69 95 51 28 – 31 3

E-Mail: info@herzstiftung.de

Internet: www.herzstiftung.de

Bildnachweis

S. 8 HeartAnatomy

Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014".

WikiJournal of Medicine 1 (2). DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN

2002-4436. - Own work, CC BY 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=30111375>

Änderung: Beschriftung in Deutsch

S. 9 Heart Posterior

Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014".

WikiJournal of Medicine 1 (2). DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN

2002-4436. - Own work, CC BY 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=30111372>

Änderung: Beschriftung in Deutsch

S.11 Heart BloodFlow

Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014".

WikiJournal of Medicine 1 (2). DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN

2002-4436. - Own work, CC BY 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29738543>

Änderung: Beschriftung in Deutsch

S. 15 CoronaryArteryDisease

Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014".

WikiJournal of Medicine 1 (2). DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN

2002-4436. - Own work, CC BY 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29140355>

Änderung: Beschriftung in Deutsch

S. 44 Angioplasty Stent 01

Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014".

WikiJournal of Medicine 1 (2). DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN

2002-4436. - Own work, CC BY 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=33041225>

Änderung: Beschriftung in Deutsch; **Lizenz (CC BY-3.0)**

S. 46 CABG All

Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014".

WikiJournal of Medicine 1 (2). DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN

2002-4436. - Own work, CC BY 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29140352>

Änderung: Beschriftung in Deutsch

S. 47 Single Bypass

Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014".

WikiJournal of Medicine 1 (2). DOI:10.15347/wjm/2014.010. ISSN

2002-4436. - Own work, CC BY 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=30634272>

Änderung: Beschriftung in Deutsch

Unterstützt durch:



