

Was will das Saarbrücker Herzprojekt?

- Über den Herzinfarkt, seine Symptome und Ursachen informieren!
- Entscheidungshilfen für den Notfall bieten!
- Die Zeit von Schmerzbeginn bis zum Erreichen des Krankenhauses verkürzen und damit Leben retten!
- Die Bevölkerung motivieren, durch entsprechendes Verhalten dem Herzinfarkt vorzubeugen!
- Über geeignete Beratungsangebote informieren!

Information kann Leben retten

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nr. 1 in Deutschland.
- Hauptursache ist der Herzinfarkt.
- Mehr als 100.000 Menschen sterben jährlich daran.
- Nur 50% der Patienten überleben einen Infarkt.
- Ein Drittel der Patienten stirbt, ohne je ein Krankenhaus erreicht zu haben.
- Die Hälfte der Todesfälle ereignet sich innerhalb der ersten 3 Stunden.

Viele der Infarktpatienten könnten noch leben,
wenn sie rechtzeitig in eine Klinik eingeliefert worden wären.

Es mangelt an Informationen und Kenntnissen.

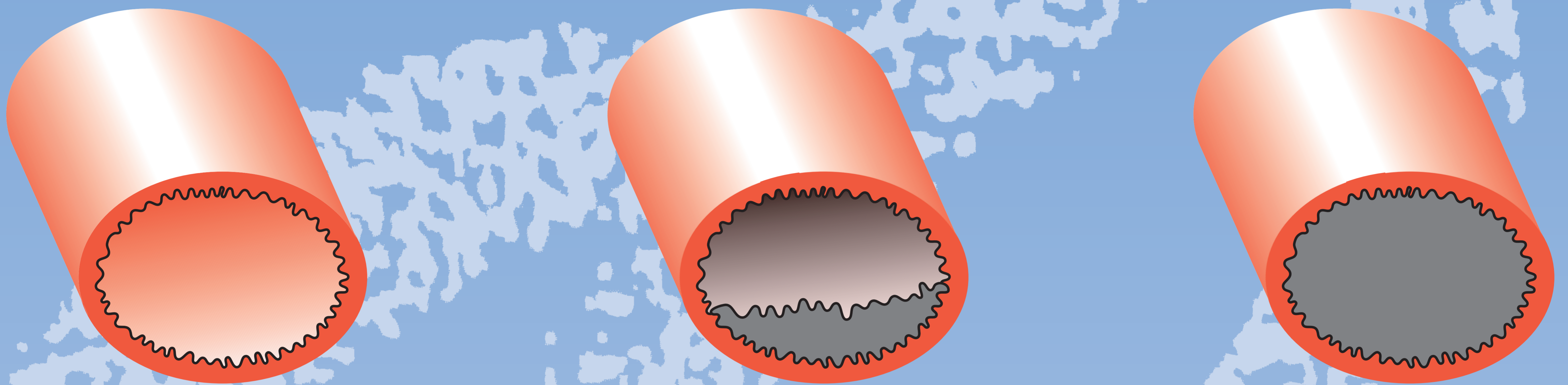
Das Saarbrücker Herzprojekt hat eine Broschüre zusammengestellt,
die Ihnen alle wichtigen Informationen an die Hand gibt!

Halten Sie diese für den Notfall parat!

Wie kommt es zu einem Herzinfarkt? Was passiert bei einem Herzinfarkt?

Arteriosklerose, auch Gefäßverkalkung genannt, führt langsam zur Verengung der Arterien, die den Körper mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffe versorgen.

Davon betroffen sind auch Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel ernähren müssen.



Wird ein bereits durch Verkalkung verengtes Gefäß plötzlich durch ein Blutgerinnsel verschlossen, erhält das umliegende Gewebe kein Blut und damit keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab.

➔ **Herzinfarkt!**

Jetzt beginnt ein Wettlauf mit der Zeit!

Der Wettlauf mit der Zeit

Gelingt es innerhalb von 4 - 6 Stunden das betroffene Blutgefäß wieder durchgängig zu machen, kann der Schaden für das betroffene Herzmuskelgebiet begrenzt oder der Infarkt sogar verhindert werden.

Überlebenschance und Lebensqualität hängen daher vom schnellen Handeln ab.

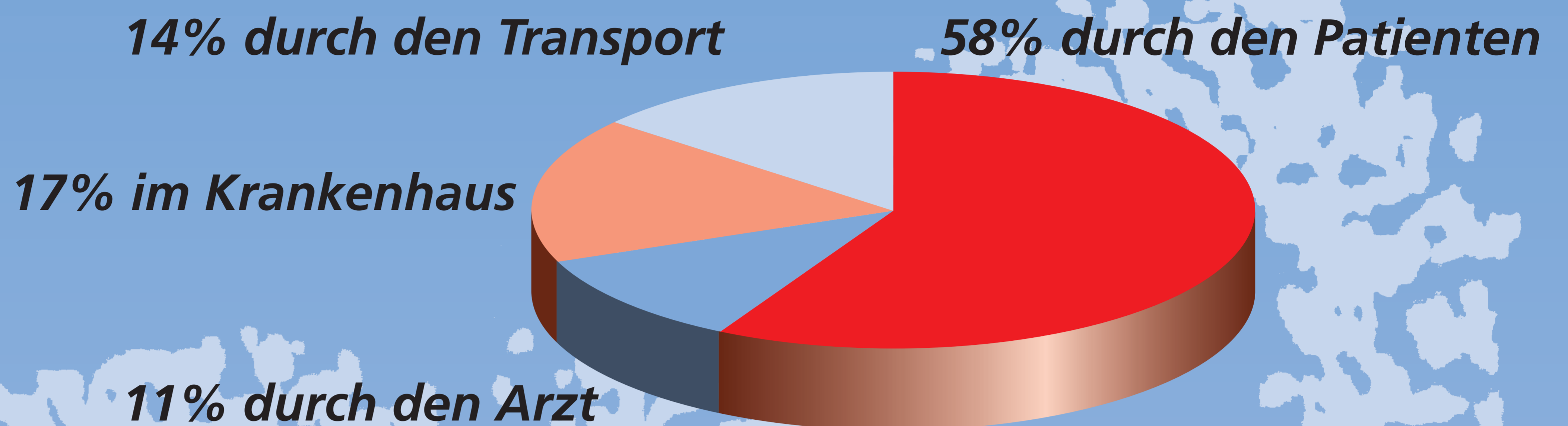
Gefordert sind: **Patienten**

Angehörige

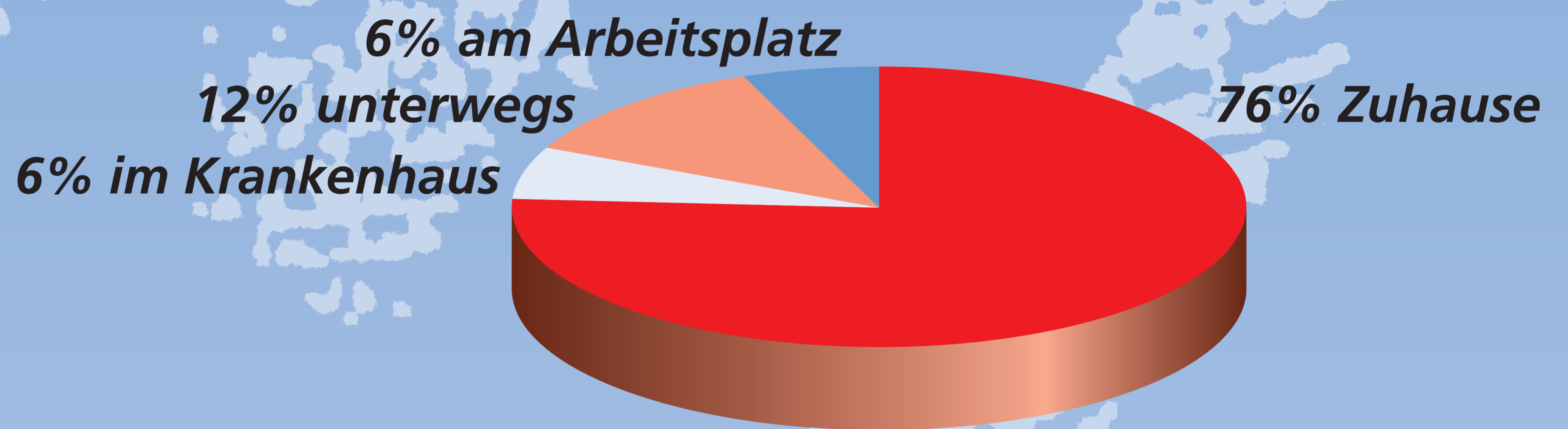
Ärzte

Herz  **Jede Minute zählt!**
Infarkt

Wo liegen die Ursachen des Zeitverlustes?



Wo bekamen Patienten einen Herzinfarkt?



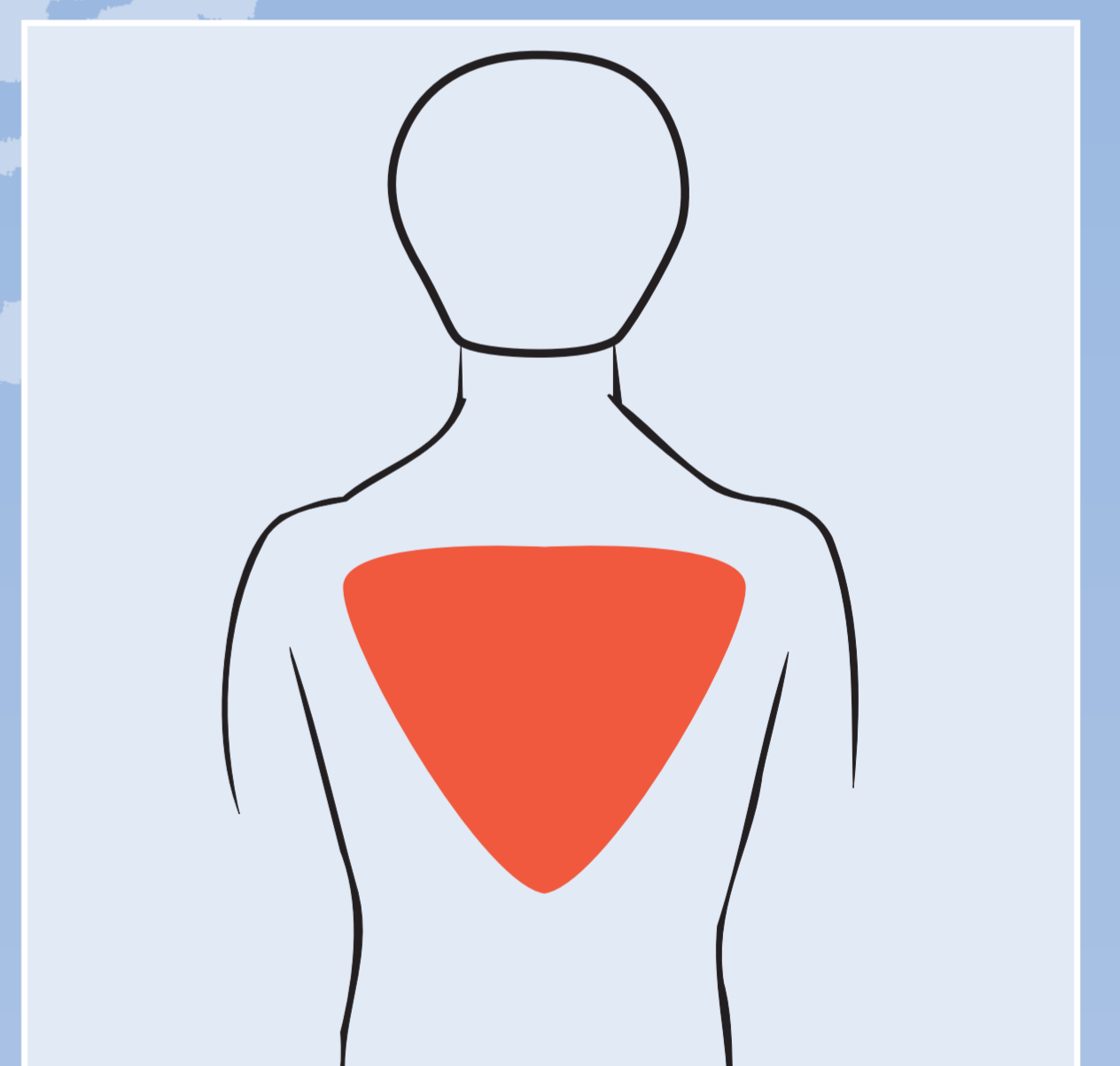
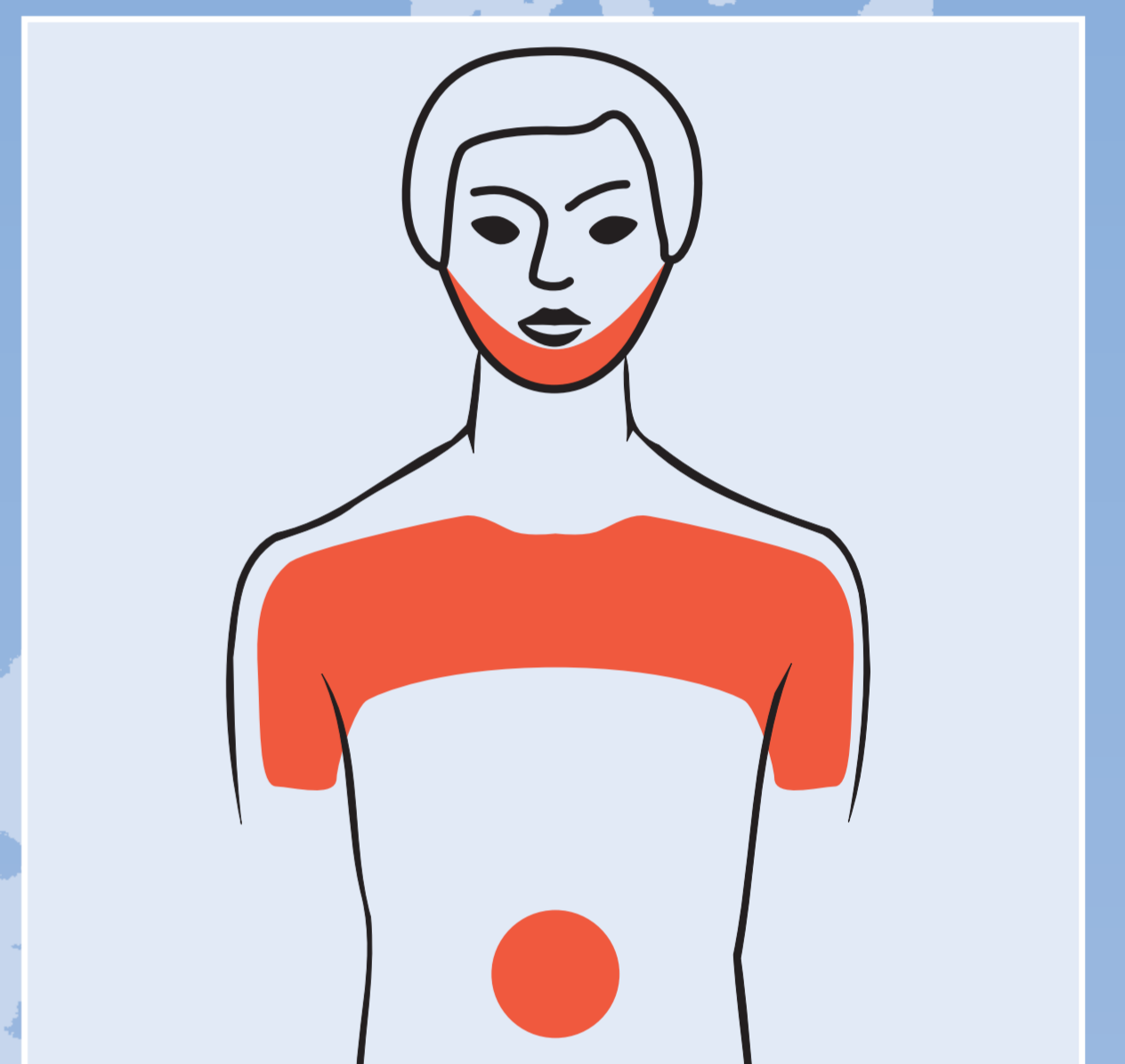
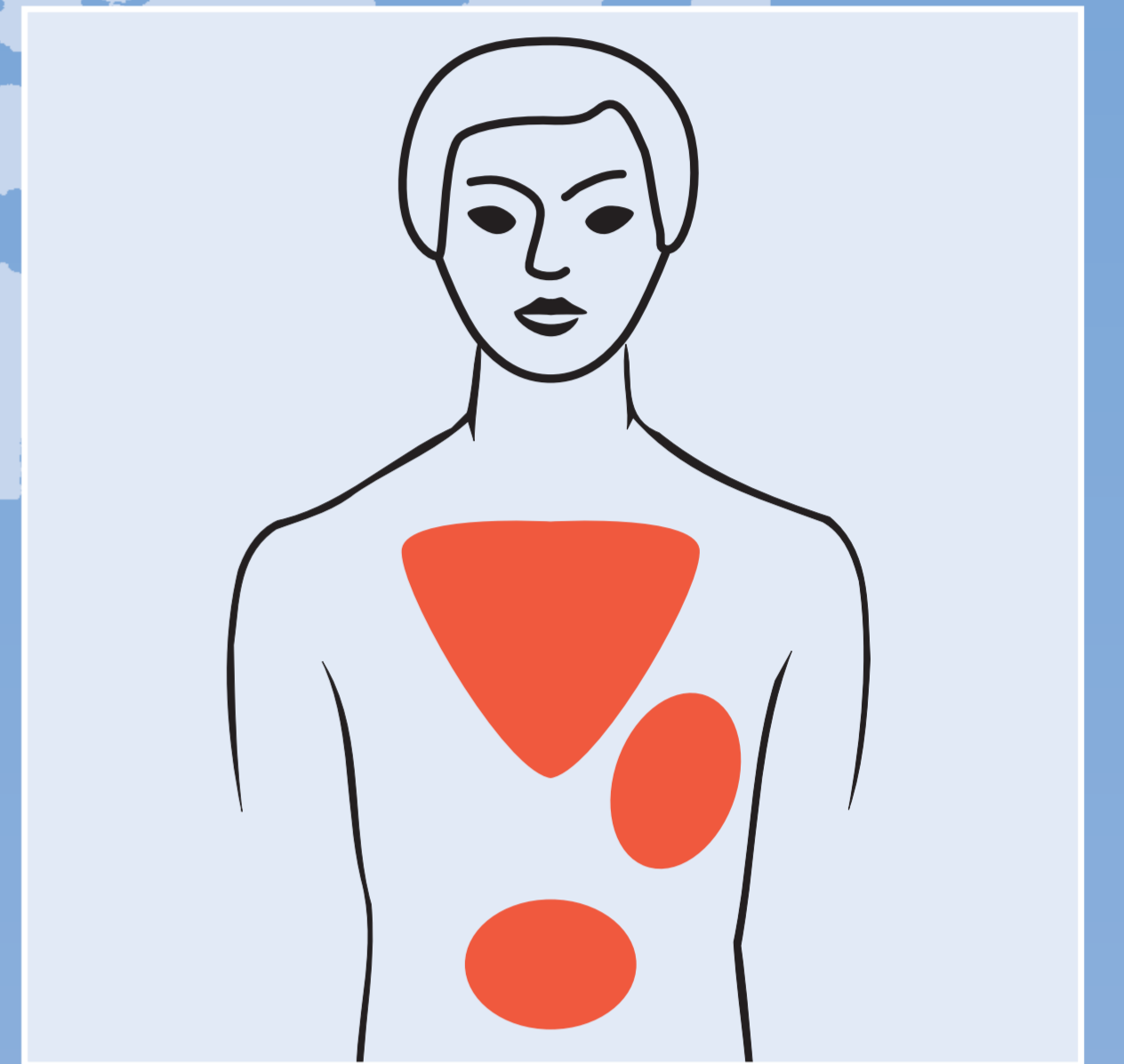
Warum zögern Patienten, den Arzt zu rufen?

- Verdacht wird verleugnet.
- Schmerz wird fehlgedeutet.
- Informationen über den Herzinfarkt fehlen.
- Patienten zögern, den Arzt nachts oder am Wochenende in Anspruch zu nehmen.
- Ältere Menschen warten länger als jüngere.
- Frauen zögern länger als Männer.

Woran erkennt man einen Herzinfarkt?

Akutsymptome:

- starke, andauernde Schmerzen im Brustkorb, die ausstrahlen können in
 - beide Arme
 - den Bauchraum
 - zwischen die Schulterblätter
 - in den Unterkiefer
- starkes Engegefühl oder heftiger Druck in der Brust
- dazu:
 - Atemnot
 - blaße, fahle Gesichtsfarbe
 - kalter Schweiß
 - Übelkeit
 - Unruhe/Angst
 - Kreislaufzusammenbruch mit oder ohne Bewußtlosigkeit.



Wichtig:

Diese Akutsymptome können auch ohne erkennbare Ursache, aus der Ruhe heraus auftreten.

Erstmaliges Auftreten bei bisher Gesunden und Änderung der Beschwerden bei bekannter koronarer Herzkrankheit erfordern sofortiges Handeln.

Wenn Sie diese Symptome an sich oder anderen bemerken, handeln Sie rasch, rufen Sie Ihren Hausarzt oder den Notarzt!

Zeit kann Leben retten!

Wie können Sie helfen?

Wenn Sie bei sich selbst oder bei Menschen Ihres Umfeldes typische Symptome eines Herzinfarktes wahrnehmen, gehen Sie folgendermaßen vor:

- Versuchen Sie Ruhe zu bewahren.
- Öffnen Sie einengende Kleidungsstücke.
- Rufen Sie umgehend einen Arzt, den Hausarzt oder den Notarzt!

Zögern Sie nicht! **Telefon 112**

- Haben Sie keine Angst vor falschem Alarm.
- Nennen Sie am Telefon Adresse, Namen sowie Beschwerden des Patienten. Äußern Sie den Verdacht auf Herzinfarkt.
- Lassen Sie den Patienten nicht längere Zeit allein.
- Bitten Sie Nachbarn, den eintreffenden Arzt direkt zum Patienten zu bringen, damit kostbare Zeit nicht unnütz vertan wird.

Denken Sie Daran: Information kann Leben retten!

Wer ist gefährdet?

Herzinfarkt tritt am häufigsten bei Personen auf, die durch folgende Risikofaktoren oder deren Kombination besonders belastet sind:

- **Rauchen**
- **Hoher Blutdruck**
- **Cholesterinerhöhung**
- **Zuckerkrankheit**
- **Übergewicht**
- **Erbliche Faktoren**
- **Bewegungsmangel**
- **Unbewältigte Belastungen
im Spannungsfeld Person und Umfeld**

Viele dieser Faktoren sind beeinflussbar, häufig allein durch eine Änderung in ihrem Verhalten und Lebensstil, und/oder durch entsprechende Medikamente.

Jeder kann einen aktiven Beitrag zu seiner Gesundheit leisten!

Wie kann man dem Herzinfarkt vorbeugen?

Herzinfarkt ist kein unabwendbares Schicksal!

Sie können dem Herzinfarkt durch entsprechende Maßnahmen und durch Änderungen in Ihrem Lebensstil vorbeugen:

- **Verzichten Sie auf das Rauchen!**
Fragen Sie Ihren Arzt nach Methoden der Raucherentwöhnung oder besuchen Sie einen Raucherentwöhnungskurs!
- **Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und Ihre Cholesterinwerte überwachen!**
Fragen Sie Ihren Arzt!
- **Achten Sie als Diabetiker auf eine gute Blutzuckereinstellung!**
Fragen Sie Ihren Arzt!
- **Ernähren Sie sich gesund!**
Weniger Fleisch und tierische Fette, mehr ballaststoffreiche Lebensmittel!
Fragen Sie Ihre Krankenkasse oder besuchen Sie einen Kurs bei der Volkshochschule!
- **Bauen Sie Übergewicht ab!**
Finden Sie Ihr persönliches „Wohlfühlgewicht“. Fragen Sie Ihren Arzt!
- **Sorgen Sie für genügend Bewegung!**
Verordnen Sie sich mindestens 3 mal pro Woche 20 - 30 Minuten Bewegung.
Vor allem Ausdauersportarten trainieren Herz und Kreislauf!
- **Erlernen Sie Methoden der Streßbewältigung!**
Finden Sie ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung in unserer hektischen Zeit!
Informieren Sie sich über entsprechende Kursangebote bei der Volkshochschule, bei den Krankenkassen!
- **Nutzen Sie die regelmäßigen ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen!**

Geben Sie Ihrem Herzen eine Chance!
Denken Sie daran: Vorbeugen ist besser als Heilen!