



**KGP**

**Kardiologische Gemeinschaftspraxis**  
persönlich · erfahren · engagiert

# *Kardiovaskuläre Risikofaktoren*

## **Risikofaktoren für Atherosklerose**

**Atherosklerose???**

**=**

**Arteriosklerose**

**=**

**Arterienverkalkung**



**Kardiologische Gemeinschaftspraxis**  
persönlich · erfahren · engagiert

# *Folgen der Atherosklerose*

Herz:  
Angina pectoris  
Herzinfarkt

Gehirn:  
Schlaganfall  
Streifung

Beinarterien  
=  
Schaufensterkrankheit



## Risikofaktoren

### Beeinflussbar

- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Blutfettwerte
- Zuckerwerte



### Nicht beeinflussbar

- Alter
- Geschlecht
- Familiäre Belastung
- Depression
- „Stress“



## *Rauchen*

### Sofortwirkung



Blutgefäße  
ziehen sich  
zusammen



Blutdruck steigt  
Puls steigt

### Langzeitwirkung



Herzinfarkt  
Schaufensterkrankheit  
Hirnschlag

Raucherhusten  
„Asthma“  
Krebs

# Rauchen

- rund 1/3 der Schweizer rauchen
- jährlich sterben rund 8 000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums, 1/8 der gesamten Todesfälle. Das sind mehr Todesfälle als Aids, Heroin, Kokain, Alkohol, Autounfälle, Morde und Selbstmorde zusammengekommen
- regelmässige Raucher sterben 3mal häufiger vor der Pensionierung an einem Herzinfarkt als Nicht-Raucher



## *Rauchen*

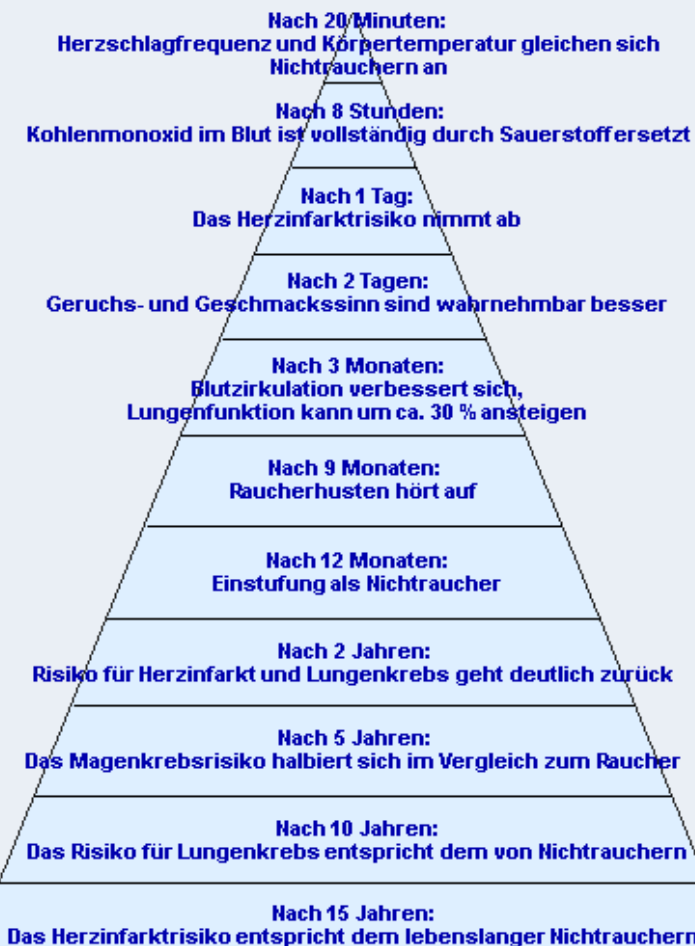
- 1) **Gefäßkrankheiten**
  - Herzinfarkt/Schlaganfall
  - PAVK („Raucherbein“)
- 2) **Atemwegskrankheiten**
  - Chronische Bronchitis
  - Emphysem
- 3) **Krebs**
  - Lungen-/Kehlkopfkrebs
  - fast alle Krebsarten
- 4) **Magen-Darm-Krankheiten**
  - Geschwüre
- 5) **Schwächung des Immunsystems**
  - Anfälligkeit für Infektionen
- 6) **Potenz / Fruchtbarkeit**
  - Störung der männlichen Potenz
  - Herabgesetzte Fruchtbarkeit
- 7) **Schwangerschaft  
Fehlgeburten**
  - Geburtsgewicht ↓
  - Säuglingssterblichkeit ↑

# Risikofaktoren beeinflussen



Download from [DownloadBible.com](http://DownloadBible.com)

Rauchen belastet



# *Rauchstop Entzugssymptome*

- |                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| • Schwindel                     | 1 – 2 Tage            |
| • Verlangen nach Nikotin        | 2 – 3 Tage bis Monate |
| • Husten, „Schnupfen“           | wenige Tage           |
| • Schlafstörungen               | 1 Woche               |
| • Verstopfungen, Magenschmerzen | 1 – 2 Wochen          |
| • Nervosität                    | 2 – 4 Wochen          |
| • Müdigkeit                     | 2 – 4 Wochen          |
| • Konzentrationsmangel          | wenige Wochen         |
| • Hunger                        | mehrere Wochen        |





## *Rauchstop Wie?*

- Nikotin-Pflaster
- Nikotin-Kaugummi
- Nikotin-Sublingualtabletten
- Nikotin-Inhalatoren
- Zyban® (Bupropion)
- Akkupunktur
- Hypnose
  
- **Rauchstopperatung**





# KGP

**Kardiologische Gemeinschaftspraxis**  
persönlich · erfahren · engagiert

## *Hoher Blutdruck*

### Ursachen

- 90 %-95% keine auffindbare Ursache
- 5 % Probleme mit Niere, Hormonen etc



# *Ziel Blutdruck*

Klassifizierung nach WHO*	systolisch	diastolisch
optimal	< 120	< 80
normal	120-129	80-84
hoch-normal	130-139	85-89
Milder Bluthochdruck	140-159	90-99
Mittelschwerer Bluthochdruck	160-179	100-109
Schwerer Bluthochdruck	> 180	>110

# *Komplikationen hoher Blutdruck*

- Verdickung / Verhärtung der **Arterien** → **Arteriosklerose**
- Verdickung des **Herzmuskels** → **Herzmuskelschwäche** (diastolische Herzinsuffizienz)
- Absterben der winzigen Filtervorrichtungen der **Niere** → Filterfunktion nimmt ab → **Eingeschränkte Nierenfunktion** (Niereninsuffizienz)

# *Was ist Diabetes mellitus*

- **Diabetes mellitus:** eine chronische Stoffwechselerkrankung aufgrund Insulinmangels oder herabgesetzter Insulinwirkung
- Das Hauptsymptom ist eine **Hyperglykämie**
- Definition erhöhter Blutzucker
  - ≥ 7.0 mmol/l nüchtern (d.h. mind. 8 Stunden keine Kalorien)
  - ≥ 11.1 mmol/l bei jeglicher Messung, auch nach Mahlzeiten oder bei Messung 2 Std. nach 75 gr. Glukose

# Diabetestypen

## *Typ I*

- *Die Bauchspeicheldrüse ist nicht in der Lage genügend Insulin zu produzieren*
- *Wahrscheinlich werden die B-Zellen im Pankreas durch immunol. Prozesse zerstört*
- *Patienten benötigen eine tägliche Therapie mit Insulin*

## *Typ II*

- *Insulin-Rezeptoren resistent auf Insulin, womöglich durch Übergewicht ausgelöst*
- *Häufig Hyperinsulinämie*
- *Ziele: Körpergewicht reduz. plus spezielle Diabetesdiät, ev. orale Therapie / Insulin*

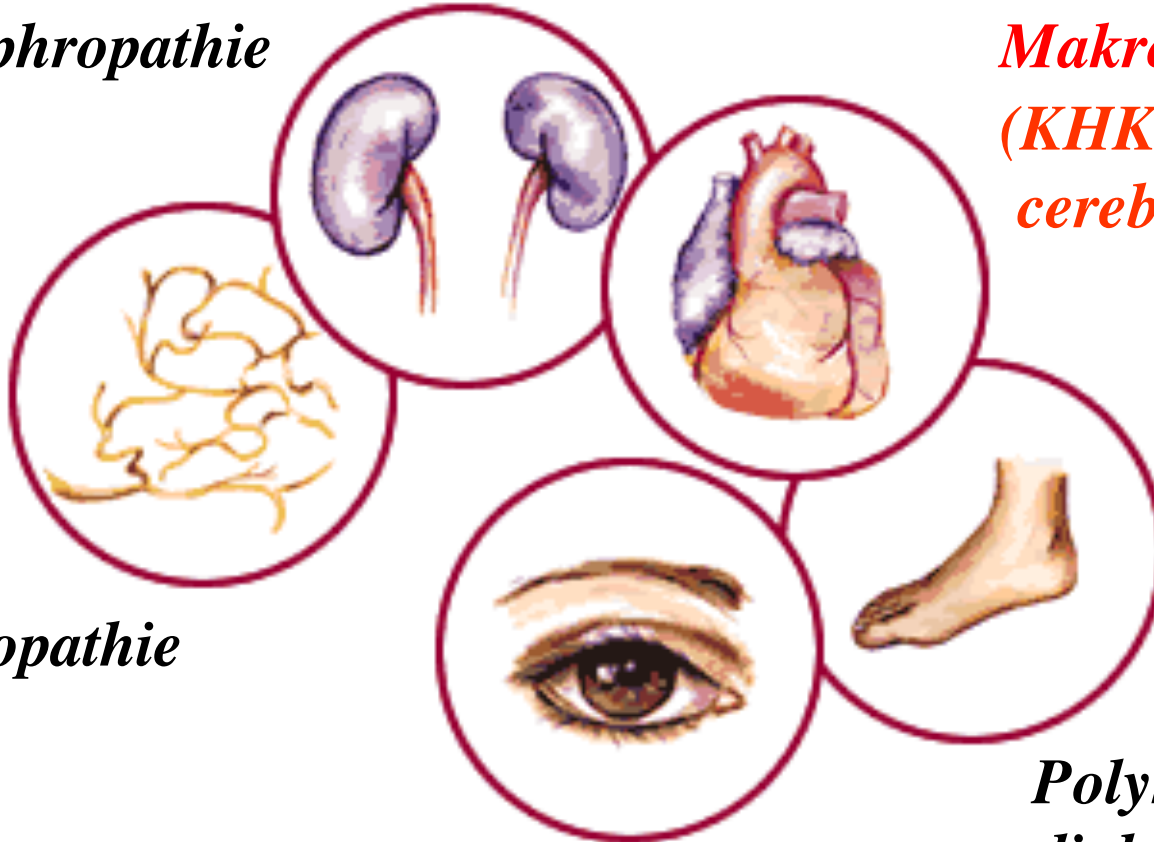


# KGP

Kardiologische Gemeinschaftspraxis  
persönlich · erfahren · engagiert

## *Diabetes mellitus Folgen*

*Nephropathie*



*Makroangiopathie  
(KHK, PAVK,  
cerebrovaskulär)*

*Mikroangiopathie*

*Retinopathie*

*Polyneuropathie,  
diabetischer Fuss*



**KGP**

**Kardiologische Gemeinschaftspraxis**

persönlich · erfahren · engagiert

# *Blutfette*

- Cholesterin:
  - „gutes“: HDL-Cholesterin
  - „schlechtes“: LDL-Cholesterin
- Triglyzeride: neutrale Blutfette



# *Cholesterin*

- über die Nahrung aufgenommen und auch vom Körper selbst in der Leber gebildet
- Wird zuviel Cholesterin über die Nahrung zugeführt, kommt es zu einem Überschuss, den der Organismus nicht mehr verarbeiten kann
- Das "gute" HDL-Cholesterin führt überschüssiges Cholesterin ab
- Das "schlechte" LDL-Cholesterin lagert sich in den Arterien ab

# *Ursache von erhöhtem Cholesterin*

- **vererbt (familiär)**
- **erworben:**
  - **Ernährung (gesättigte Fette, Cholesterin)**
  - **Medikamente** (Steroide, Diuretika, Tamoxifen, Immunsupp., Anabolika, HIV-Medikamente)
- **Krankheiten: Diabetes, Nierenerkrankung, Mangel an Schilddrüsenhormon, andere**



**Kardiologische Gemeinschaftspraxis**  
persönlich · erfahren · engagiert

# *Warum Cholesterin senken*

- Pro 1% Cholesterin-Zunahme steigt das Herzinfarkt-Risiko um 2%
- Pro 1% Cholesterin-Abnahme sinkt das Herzinfarkt-Risiko um 2%

## *Ziel Cholesterinwert*

**Bei Personen mit Herzkrankheit:**

Ziel LDL-Cholesterin  $< 1.8$  mmol/l

Ziel HDL- Cholesterin  $> 1/ 1.2$  mmol/l

# *Triglyzeride*

- Aus der Nahrung aufgenommen
- vom Blut in die Körperfettdepots transportiert. Zucker/ Alkohol kann als Reserve in Triglyzeride umgewandelt und danach im Fettgewebe gespeichert



**Kardiologische Gemeinschaftspraxis**  
persönlich · erfahren · engagiert

# *Wirkung der Cholesterinsenker*

- senkt Blutfett
- Stabilisiert Gefäßwand
- => Ist nach Herzinfarkt eine **Dauertherapie**; selbst wenn die Zielwerte erreicht sind!

# *Behandlung Fettwerte*

- Fettanteil der Ernährung höchstens 30% der Kalorien
- **Bevorzugen** von **ungesättigten Fettsäuren** (Oliven- und Pflanzenöle, Margarine)
- Konsumieren von möglichst **wenig gesättigte** Fettsäuren (Nahrungsmittel tierischer Herkunft)
- **Meiden** von **cholesterinreichen Lebensmitteln** (Eigelb, Innereien und Meeresfrüchte wie Crevetten, Scampi, Hummer)
- **Reduzieren** von **Triglyzeriden** (Zucker- und Alkohol)

# Übergewicht

Body Mass Index (BMI) =  $\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in Meter}^2}$

**Normalgewicht:**

**BMI 19-25 kg/m<sup>2</sup>**

**Übergewicht:**

**BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>**

**Adipositas:**

**BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>**

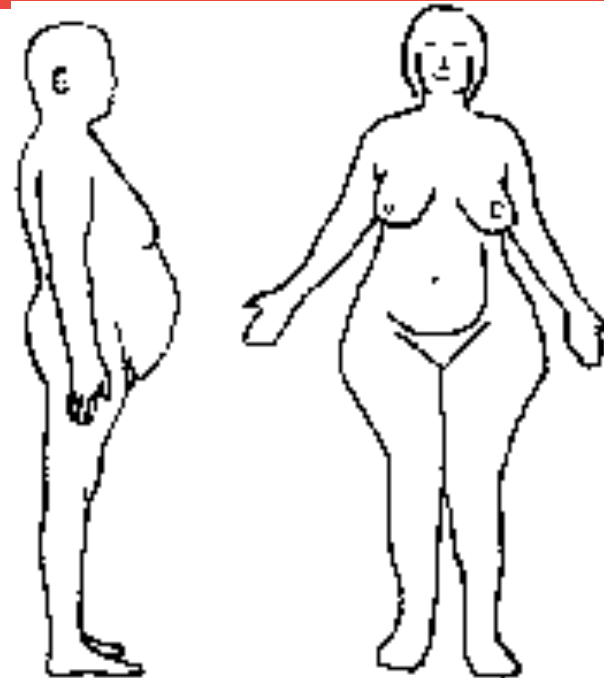
**Morbide Adipositas:**

**BMI > 40 kg/m<sup>2</sup>**





## Übergewicht-Fettverteilung



	Bauchumfang Grenzwerte
Männer	> 102 cm
Frauen	> 88 cm

# *Familiäre Belastung*

- Manifestation einer Arteriosklerose:
  - Herzinfarkt
  - Schaufensterkrankheit
  - Hirnschlag
- Verwandte 1. oder 2. Grades
- Frauen: < 65 Jahre, Männer < 55 Jahre

# *Zusammenfassung*

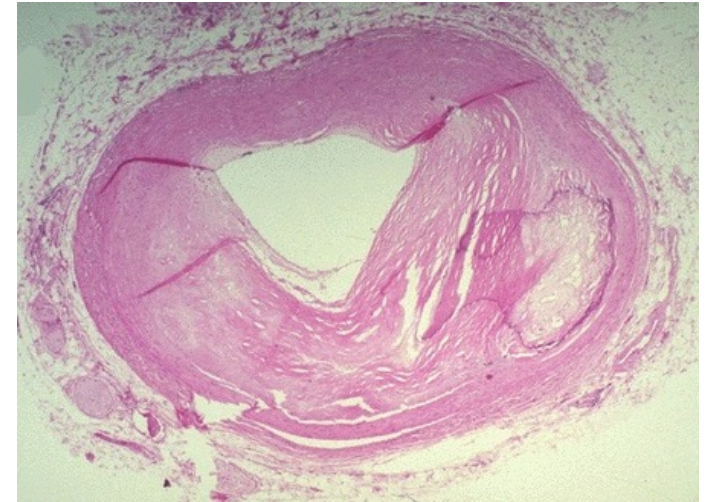
**Bluthochdruck**

**Blutfette (Cholesterin)**

**Rauchen**

**Diabetes**

**Übergewicht**



**Verminderung der Risikofaktoren  
vermindert die Gefahr eines erneuten  
Herzinfarkts !**

# *Zielwerte nach Herzinfarkt*

- Blutdruck **130-140/80-85 mmHg**
- Blutzucker: **HbA1c < 7.0%** (<6.5%)
- LDL-Cholesterin **< 1.8 mmol/l**



## *REISEN*

- ca. 6 Wochen nach Infarkt sofern stabil
- Rasche, extreme Klimawechsel meiden
- Bequemster Weg ist auch der sicherste
- Dokumente mitnehmen:
  - Spital-Kurzbericht, EKG
  - **wichtig aktuelle Medikamenten-Karte**
  - Marcoumar-Ausweis (Blutverdünnung)
  - Blutzucker-Büchlein
  - Schrittmacher-Ausweis



## *Notfälle*

- **rasch zunehmende Angina pectoris:**
  - Hausarzt benachrichtigen
  - Schonung !
- **Brustschmerz von mehr als 20 Min. Dauer ohne Reaktion auf Nitroglycerin**
  - Tel. 144
  - kein Zeitverlust !