



Achten Sie gut auf Ihr Herz

Vorbeugung bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Broschüre erhalten Sie Informationen zur koronaren Herzkrankung (KHK). Es handelt sich um eine Erkrankung, bei der sich eine Gefäßverkalkung (Atherosklerose) gebildet hat. Dadurch können Verengungen in den Herzkranzgefäßen entstehen, die den Blutfluss behindern. Es erhöht sich zudem das Risiko, dass sich ein Blutgerinnsel, ein sogenannter Thrombus, bildet. Diese Patienten sind sowohl gefährdet, einen Herzinfarkt zu erleiden als auch einen Schlaganfall oder kardiovaskulären Tod. Diesem Risiko gilt es konsequent entgegenzuwirken.

Hierfür werden vom Arzt Medikamente verordnet, die den Blutfluss verbessern und der Bildung eines Thrombus vorbeugen sollen. Es ist wichtig, diese Medikamente regelmäßig und in der vom Arzt verordneten Dosierung einzunehmen, um eine zuverlässige Schutzwirkung zu erzielen.

Wie es zur Entstehung einer KHK kommt, welche Folgen das Krankheitsbild haben kann und wie sich Komplikationen abwenden lassen, ist auf den nachfolgenden Seiten zu lesen.

Viel Spaß beim Lesen!

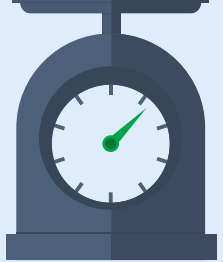
Die Broschüre soll Informationen rund um die koronare Herzkrankung vermitteln, ersetzt dabei aber keinesfalls den Arztbesuch.



Gut zu wissen: Das Herz

Unser Herz befindet sich auf der linken Seite des Brustkorbs und wiegt etwa

**300
GRAMM**



Es schlägt etwa

**100.000 ×
pro Tag**



und pumpt dabei wie ein Motor das Blut durch den Kreislauf.



Pro Minute fließen rund fünf Liter, also 7.200 Liter am Tag, durch den Blutkreislauf.



Unter Belastung, also zum Beispiel bei sportlicher Betätigung oder auch in Stresssituationen, kann die Herzleistung noch deutlich gesteigert werden.

Der unablässige Blutfluss ist lebenswichtig. Er dient dazu, die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen und Kohlendioxid sowie nicht mehr verwertbare Endprodukte des Stoffwechsels zu entsorgen. Die „Motorleistung“ entsteht durch das rhythmische Zusammenziehen und Entspannen des Herzmuskels. Es handelt sich um einen Hohlmuskel, der durch besondere Muskelzellen, die sogenannten Herzmuskelzellen, gebildet wird.

Blutfluss im Herz

Der Herzmuskel bildet vier Kammern, die beiden sogenannten Herzvorhöfe (linker und rechter Vorhof) sowie die beiden Hauptkammern (linke und rechte Herzkammer). Sie sind durch die Herzscheidewand voneinander getrennt, der Blutfluss wird über Herzklappen geregelt. Sie öffnen und schließen sich im Wechsel, so dass das Blut bei jedem Pumpvorgang des Herzmuskels nur in eine Richtung fließen kann. Die Herzklappen wirken somit wie Ventile und sorgen dafür, dass das Blut in die richtige Richtung fließt und nicht zurückströmen kann.

Damit der Herzmuskel seine Arbeit optimal verrichten kann, wird er über die Herzkranzgefäße mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

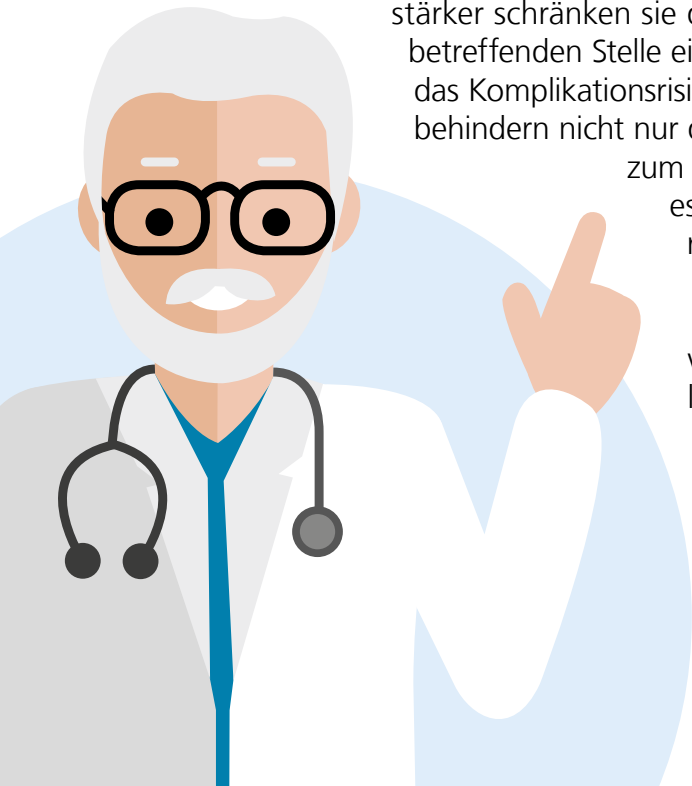
Die koronare Herzerkrankung

Charakteristisches Merkmal der koronaren Herzerkrankung, kurz KHK, sind verengte Herzkranzgefäße.

Kommt es im Zuge einer Atherosklerose zu Fett- und Kalkablagerungen und damit zu den sogenannten Plaques in den Herzkranzgefäßen (Koronarien), so führt das zu einer Gefäßverengung.

Die Folge ist meist eine Einschränkung des Blutflusses an der Engstelle (Stenose). Das Herz bekommt dann möglicherweise nicht mehr genügend Sauerstoff und Nährstoffe, um seiner Pumpfunktion voll nachzukommen. Im Volksmund spricht man oft auch von der „Gefäßverkalkung“.

Je größer die sich bildenden Plaques sind, umso stärker schränken sie den Blutfluss an der betreffenden Stelle ein und umso höher ist das Komplikationsrisiko. Denn die Plaques behindern nicht nur den Blutfluss. Sie können zum Beispiel aufreißen und es können sich Blutgerinnsel (Thromben) bilden. Diese können ihrerseits einen Gefäßverschluss verursachen und möglicherweise den Blutfluss regional sogar zum Erliegen bringen.



Apropos Blutgerinnung



Thromben bilden sich, wenn das Blut „gerinnt“. Dabei kommt es zu einer Verklumpung von Blutplättchen (Thrombozyten).

Die Blutgerinnung ist ein natürlicher und wichtiger Schutzmechanismus des Körpers, der diesen bei Verletzungen vor Blutverlust bewahren soll. Das Zusammenspiel verschiedener Faktoren im Blut lässt in einem solchen Fall das Blut im Bereich der Wunde gerinnen. Es bildet sich ein Pfropf, der die Wunde verschließt und damit Blutungen Einhalt gebietet.

Allerdings ist die Blutgerinnung ein zweischneidiges Schwert: So segensreich sie ist, um bei Verletzungen Blutungen zu stoppen, so gefährlich ist sie, wenn der Prozess innerhalb des Herzens und des Blutgefäßsystems zur Bildung eines Blutgerinnsels führt. Denn die sich bildenden Thromben können Gefäße verschließen und damit den lebenswichtigen Blutfluss unterbrechen. Die Folgen sind abhängig davon, wo dies geschieht. Bildet sich der Thrombus im Bereich der Herzkranzgefäße, sprechen die Mediziner von einem Herzinfarkt. Wird ein Blutgerinnsel zum Beispiel aus den Herzkranzgefäßen mit dem Blut ins Gehirn transportiert und führt dort zu einem Gefäßverschluss, so liegt ein Schlaganfall vor. Bilden sich Thromben im Herzvorhof, was durch ein Vorhofflimmern begünstigt wird, droht ebenfalls ein Schlaganfall. Bei der Bildung von Blutgerinnseln im Bereich der Beinvenen kommt es zu einer Thrombose mit der Gefahr der Entwicklung einer Lungenembolie.

Die Blutgerinnung wird im Körper durch das komplexe Zusammenspiel verschiedener Gerinnungsfaktoren fein gesteuert. Dieses Zusammenspiel der Gerinnungsfaktoren lässt sich allerdings beeinflussen. Damit kann man zwangsläufig auch auf die Neigung zur Thrombusbildung und ebenso auf die Blutungsneigung Einfluss nehmen.

Symptome der KHK

Die koronare Herzerkrankung macht sich zunächst vor allem in Belastungssituationen, also zum Beispiel bei körperlicher Anstrengung, mit Symptomen bemerkbar. Es kommt dann oftmals zu Schmerzen und einem Druck- oder Engegefühl in der Brust. Der Arzt spricht von einer Angina pectoris. Weitere Symptome können Kurzatmigkeit und Luftnot, Herzrhythmusstörungen und Schwindelgefühl sein.

Mit dem Fortschreiten der Erkrankung ist die körperliche Belastbarkeit zunehmend vermindert und die Beschwerden treten meist schon bei geringfügigen Anstrengungen und sogar in Ruhe auf.

Die KHK kann dadurch zu Einschränkungen im Berufsleben führen, wenn beispielsweise eine Vollbeschäftigung nicht mehr möglich ist und eventuell sogar eine Frühberentung erfolgen muss. Auch im alltäglichen Leben ist zunehmend mit Einschränkungen, infolge der geringeren Belastbarkeit und schnelleren Erschöpfung, zu rechnen.

Risikofaktoren der KHK



Risikofaktoren fördern die Ausbildung einer KHK.

Zu den Risikofaktoren gehören:

- ◆ mangelnde körperliche Bewegung
- ◆ eine ungesunde Ernährung
- ◆ das Rauchen
- ◆ anhaltende Stressbelastungen

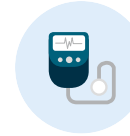


Solche Faktoren begünstigen zudem die Entwicklung von Erkrankungen, die ihrerseits die Gefahr der Ausbildung einer Atherosklerose und der KHK schüren.



Hierzu gehören:

- ◆ Bluthochdruck
- ◆ Fettstoffwechselstörungen mit zu hohen Cholesterinwerten
- ◆ Fettleibigkeit (Adipositas)
- ◆ ein Diabetes mellitus



Behandlung der KHK

Die Behandlung der KHK zielt vor allem darauf ab, medikamentös den Blutfluss in den Koronararterien zu fördern und dadurch die Beschwerden der Angina pectoris zu mindern.

Liegt eine eindeutige Gefäßverengung vor, so kann diese möglicherweise mittels einer sogenannten Ballondilatation und eventuell der Implantation einer Gefäßstütze (Stent) aufgeweitet werden. Eventuell ist auch eine Bypass-Operation notwendig.

Solche Maßnahmen reduzieren die Symptome und verbessern die Prognose des Patienten, beheben aber nicht die Grunderkrankung.

Es ist außerdem wichtig, durch eine gesunde Lebensführung Risikofaktoren der KHK abzubauen.

Hierzu gehört:

- ◆ eine ausgewogene, gesunde Ernährung
- ◆ das Erzielen und Halten von Normalgewicht
- ◆ regelmäßige körperliche Bewegung
- ◆ Stressabbau
- ◆ der Verzicht auf das Rauchen und einen übermäßigen Alkoholkonsum



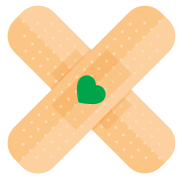
Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen



Es gibt weitere Optionen, um das Risiko von Komplikationen, wie etwa einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall, als Folge der KHK zu senken. Möglich ist dies durch eine Hemmung der Blutgerinnung, also durch die Einnahme eines sogenannten Gerinnungshemmers. Der Mediziner spricht bei dieser Wirkstoffgruppe auch von Antikoagulanzen, also von Wirkstoffen, die die Verklumpung (Koagulation) des Blutes verhindern. Sie mindern die Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln.

Zusätzlich kann der Verklumpung von Blutplättchen (Thrombozyten) durch einen sogenannten Thrombozytenaggregationshemmer wie Acetylsalicylsäure, kurz ASS, entgegengewirkt werden. Der Wirkstoff verhindert über einen anderen Mechanismus als die Gerinnungshemmer die Blutgerinnung. Er hemmt die Aggregation, also das Zusammenklumpen der Thrombozyten, und reduziert so das Risiko einer Thrombusbildung.

Durch die kombinierte Einnahme eines Gerinnungs- und eines Thrombozytenaggregationshemmers wird praktisch über zwei verschiedene Hebel der Thrombusbildung und damit Komplikationen der KHK vorgebeugt.



Apropos Blutungen

Wer Antikoagulanzen einnimmt, sollte wissen, dass der Gerinnungshemmer zwangsläufig die Blutungsneigung verstärkt. Das liegt in der Natur der Sache, denn der Gerinnungshemmer wird vom Arzt verordnet, um das Gerinnen des Blutes und damit zugleich die Bildung von Thromben im Gefäßsystem zu hemmen.

Manche Patienten sorgen sich wegen der erhöhten Blutungsneigung und fürchten sogar, im Falle einer Verletzung zu verbluten. Doch mit den Antikoagulanzen wird die Blutgerinnung nicht auf null gesetzt, sondern lediglich verlangsamt. Konkret bedeutet das nicht, dass die Gefahr besteht, bei der kleinsten Verletzung zu verbluten. Man sollte aber wissen, dass das Risiko einer Blutung erhöht ist. Es handelt sich in aller Regel um leichtere Blutungen. So kommt es eher zu einem Hämatom, also zu einem blauen Fleck, wenn man sich stößt. Die Betroffenen entwickeln außerdem leichter Zahnfleischblutungen oder zum Beispiel Nasenbluten. Außerdem können Blutungen bei Verletzungen durchaus etwas stärker sein als ansonsten üblich.

Kommt es doch einmal zu einer Blutung, so wird diese wie üblich behandelt. Bei kleineren Blutungen, also wenn man sich zum Beispiel bei der Küchen- oder der Gartenarbeit leicht verletzt hat, muss man unter Umständen die Wunde etwas stärker oder länger abdrücken. Größere Verletzungen sollten durch den Arzt behandelt werden, wobei es, wie sonst auch, entsprechende Behandlungsmöglichkeiten gibt, um auch stärkere Blutungen zum Stillstand zu bringen.



Allerdings sollte der Arzt bei einem Notfall informiert sein, dass ein Gerinnungshemmer eingenommen wird. **Zur eigenen Sicherheit sollten Sie außerdem stets einen Patientenausweis mit sich führen, der über**

die Einnahme des Gerinnungshemmers informiert. Es ist am besten, diesen in der Brieftasche, im Portemonnaie oder zusammen mit anderen Ausweisen aufzubewahren. Sollte Ihnen einmal unerwartet, zum Beispiel ein Unfall zustoßen, kann der herbeigerufene Arzt sofort entsprechende Maßnahmen einleiten. Ein solcher Patientenausweis liegt übrigens der Medikamentenpackung bei, die Ihnen vom Arzt verordnet wurde. Er ist am Beipackzettel befestigt und lässt sich über eine perforierte Stelle leicht abtrennen.



Das Blutungsrisiko senken

Man kann durch einfache Maßnahmen zudem einiges selbst tun, um Blutungen, zum Beispiel durch Verletzungen, zu verhindern. Menschen, die einen Gerinnungshemmer einnehmen, sollten die möglichen Vorsichtsmaßnahmen besonders strikt beherzigen:

- ♦ Vorsicht beim Hantieren mit scharfen Messern und Scheren,
- ♦ Stolperfallen in der Wohnung beseitigen und
- ♦ beim Fahrradfahren konsequent einen Helm tragen.

Außerdem sollte man keine Medikamente ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt einnehmen, die die Blutgerinnung zusätzlich beeinflussen. Das gilt selbstverständlich auch für frei verkäufliche Schmerzmittel und Antirheumatika, wie beispielsweise Ibuprofen. Auch sollte nicht – zum Beispiel aufgrund von Kopfschmerzen – ohne Rücksprache mit dem Arzt ASS zusätzlich in hoher Dosierung eingenommen werden.

Ferner sollten Faktoren, die Blutungen fördern können, wenn möglich vermieden werden. Das bedeutet z. B., dass ein Bluthochdruck adäquat gesenkt wird und dass der Genuss von Alkohol eingeschränkt wird, da ein hoher Alkoholkonsum per se die Blutungsneigung steigern kann.



Therapietreue ist gefragt

Menschen mit einer KHK brauchen oft verschiedene Medikamente, wie z. B. ein oder sogar mehrere Mittel gegen Bluthochdruck und/oder gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel und eventuell auch Arzneimittel zur Behandlung weiterer Risikofaktoren oder Erkrankungen.



Es kann schwierig sein, die Präparate immer zuverlässig und entsprechend der ärztlichen Verordnung einzunehmen. Die regelmäßige Tabletteneinnahme ist aber sehr wichtig, damit die verordneten Wirkstoffe ihre volle Wirkung entfalten können. Daher ist es ratsam, die Einnahme der Tabletten jeweils zu einer bestimmten Tageszeit vorzunehmen, also zum Beispiel regelmäßig zum Frühstück und zum Abendessen. So fällt es leichter, die Einnahme nicht zu vergessen. Daneben gibt es viele weitere unterstützende Maßnahmen, die helfen können, die Tabletteneinnahme nicht zu vergessen, also „therapietreu“ zu sein.

- ♦ Wenn es einen **Zeitpunkt** gibt, an dem andere Medikamente eingenommen werden, ist es sinnvoll, die Einnahme gleichzeitig mit den anderen Arzneimitteln vorzunehmen.
- ♦ Die Einnahme kann auch gekoppelt werden mit **alltäglichen Tätigkeiten**, wie etwa dem Lesen der Tageszeitung und/oder den abendlichen Nachrichten im Fernsehen.

Noch Fragen?

- ◆ Als Erinnerungshilfe ist ferner eine **Verknüpfung mit alltäglichen Gegenständen** möglich. Es bietet sich an, Gegenstände mit einem Erinnerungsaufkleber zu versehen, die man täglich in Gebrauch hat, zum Beispiel den Badezimmerspiegel, die Schranktür oder den Kaffeeautomaten. Entsprechende Aufkleber werden von Bayer Vital kostenfrei zur Verfügung gestellt.
- ◆ Es gibt außerdem einen **SMS-Erinnerungsservice**, den man nutzen kann. So bietet Bayer Vital an, Patienten, die Gerinnungshemmer von Bayer verordnet bekommen, täglich kostenlos per SMS an die Tabletteneinnahme zu erinnern. Der SMS-Erinnerungsservice lässt sich zeitlich den individuellen Bedürfnissen anpassen. Er kann per Internet aktiviert werden unter der Adresse www.gegen-thrombose.de.
- ◆ Selbstverständlich muss die **Einnahme auch auf Reisen** fortgesetzt werden. Wer dabei verschiedene Zeitzonen überfliegt, sollte sich bei seinem Arzt erkundigen, wie die Wirkstoffe in solchen Fällen am besten einzunehmen sind.

Sollten Sie einmal eine Tablette zum gewohnten Zeitpunkt vergessen haben, können Sie die Einnahme zu einem späteren Zeitpunkt des Tages nachholen. Sie sollten jedoch nie mehr als die verordnete Dosis täglich zu sich nehmen. Die nächste Tabletteneinnahme sollte vielmehr am nächsten Tag zum gewohnten Zeitpunkt erfolgen.



Die medikamentöse Behandlung sollte zudem nie ohne vorherige Rücksprache mit dem Arzt beendet werden, da ansonsten keine effektive Schutzwirkung in puncto Thrombose und Lungenembolie mehr besteht.

Dies war lediglich ein kleiner Überblick zu Fragen rund um das Thema der koronaren Herzerkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten. Die Broschüre kann und will dabei keinesfalls das Gespräch mit dem Arzt ersetzen. Dieses ist wichtig, denn der Arzt kann Ihre individuelle Situation berücksichtigen und die für Sie beste Therapie auswählen.

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Es gibt ferner die Möglichkeit, unsere kostenfreie Hotline anzurufen oder unsere Internetseite zu besuchen:



0800-927 35 86 (8–18 Uhr an Werktagen)



www.gegen-thrombose.de



Praxisstempel