

Prof. Dr. med. Hans Hölschermann

Chefarzt der Medizinischen Klinik I
Kardiologie, Angiologie, Internistische Intensivmedizin
und Stroke Unit
Zeppelinstr. 20, 61352 Bad Homburg
Tel. 06172/14-2555 Fax 06172/14-102555
hans.hoelschermann@hochtaunus-kliniken.de



PATIENTENINFORMATION

HERZINFARKT: WIE HOCH IST IHR RISIKO?

Herzinfarkt: Sind Sie gefährdet?

Sie sind gesund – aber wissen Sie, ob Sie gefährdet sind, eine Herz- oder Gefäßerkrankung zu entwickeln? Der folgende Test von Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Herz-Zentrum Bad Krozingen, hilft Ihnen, Ihr persönliches Risiko einzuschätzen.

Familie

Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

Vor dem 70. Lebensjahr?

- Ja 4
- Nein 0

Vor dem 55. Lebensjahr?

- Ja 6
- Nein 0

Rauchen

- Ich bin Nichtraucher 0
- Ich rauche weniger als 20 Zigaretten pro Tag 6
- Ich rauche mehr als 20 Zigaretten pro Tag 8
- Ich rauche mehr als 20 Zigaretten pro Tag und nehme die Anti-Baby-Pille 10

Gewicht

Ihren BMI errechnen Sie mit folgender Formel:

$BMI = \text{Körpergewicht (in kg)} \text{ geteilt durch Körperlänge (in Meter)}^2$

Bitte übertragen Sie den errechneten Wert in das Schema.

	Frauen	Ihr Wert	Männer	Ihr Wert	
Untergewicht	unter 19		unter 20		<input type="checkbox"/> 0
Normalgewicht	19 – 24		20 – 25		<input type="checkbox"/> 0
Übergewicht	25 – 30		26 – 30		<input type="checkbox"/> 1

Adipositas	über 30		über 30		<input type="checkbox"/> 1
------------	---------	--	---------	--	----------------------------

Gesundheitsbewusste Ernährung

Ernähren Sie sich fettarm (wenn Fette, dann bevorzugt ungesättigte Fette wie z. B. Olivenöl)? Essen Sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie zwei Fischmahlzeiten pro Woche?

- Ja, praktisch immer -4
- Häufiger -2
- Eher nicht 0

Ernährungsgewohnheiten

Bevorzugen Sie eher fettige Speisen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Bratwürste, Pommes frites, Vollmilchprodukte, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten, Nachtische?

- Ja, praktisch immer 4
- Häufig 2
- Eher nicht 0

Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig (d. h. mindestens 20 Minuten hintereinander?)

- Ja, mindestens 1 – 2 x pro Woche -2
- Ja, mindestens 1 x pro Monat 0
- Seltener als 1 x pro Monat 2

Cholesterin

Was wissen Sie über Ihre Blutfette (insbesondere Cholesterin)?

- Nichts bekannt 2
- Stark erhöht (über 280 mg/dl) 6
- Etwas erhöht (über 200 bis 280 mg/dl) 3
- Normal (unter 200 mg/dl) 0

Blutdruck

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

- Nichts bekannt 2
- Oberer Wert unter 140 mmHg 0
- Oberer Wert 140 – 160 mmHg 1
- Oberer Wert über 160 mmHg 6
- Unterer Wert unter 90 mmHg 0
- Unterer Wert über 90 – 95 mmHg 2
- Unterer Wert über 95 mmHg 4

Diabetes

Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- Nichts bekannt 2
- Nein 0

HERZINFARKT: WIE HOCH IST IHR RISIKO?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ja, aber ich nehme noch keine Medikamente | 6 |
| <input type="checkbox"/> Ich nehme Tabletten für den Blutzucker | 8 |
| <input type="checkbox"/> Ich spritze Insulin | 8 |

Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 |
| <input type="checkbox"/> Gelegentlich | 0 |
| <input type="checkbox"/> Häufig | 2 |
| <input type="checkbox"/> Praktisch andauernd | 4 |

Beschwerden

Haben Sie gelegentlich bei körperlicher Belastung, bei Kälte oder bei Stress Missempfindungen im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm?

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 |
| <input type="checkbox"/> Bei körperlicher Belastung | 10 |
| <input type="checkbox"/> Bei Stress | 6 |
| <input type="checkbox"/> Gelegentlich kleine Missempfindungen in Ruhe
oder nach Belastungen | 4 |

Brustkorbdruck

Haben Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt?

- | | |
|-------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> Ja | 10 |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 |

Herzinfarkt

Wurden Sie bereits einmal wegen eines Herzinfarkt oder eines Verdachts auf Herzinfarkt behandelt?

- | | |
|-------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> Ja | 10 |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 |

Auswertung

Für jede mit einer Nummer versehene Frage wird jeweils einmal die höchste erreichte Punktzahl addiert. Bei Antworten, die mit einem Minuszeichen versehen sind, muss die entsprechende Punktzahl abgezogen werden. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung.

0 – 4 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich.

5 – 8 Punkte:

Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

9 – 16 Punkte:

Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos und achten Sie auf Ihren Lebensstil.

17 Punkte und mehr:

Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie eine Verminderung Ihres erhöhten Risikos für Herzinfarkt erreicht werden kann. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig.

Wenn Sie nicht wissen, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Blutzucker und Ihre Blutfette sind, sollten Sie sie bestimmen lassen. Nur wenn Sie diese Werte kennen, können Sie sich vor dem Herzinfarkt schützen. Je älter Sie sind, umso höher ist Ihr Ausgangsrisiko – auch ohne Risikofaktoren. Deshalb ist älteren Personen besonders zu empfehlen, die Risikofaktoren so weit wie möglich zu vermindern. Besonders ungünstig ist die Risikofaktoren-Kombination von Rauchen, erhöhten Blutfettwerten und erhöhtem Blutdruck: Hier ergibt sich ein 11-fach erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Falls Sie noch weitere Fragen haben sollten, stehen wir Ihnen dafür selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihr

Prof. Dr. med. Hans Hölschermann
Chefarzt der Medizinischen Klinik I