Fakten

Herzinfarkt ist auch eine Frauenkrankheit

Von jährlich ca. 280.000 Herzinfarkten in der Bundesrepublik Deutschland fallen ca. 151.000 auf Männer und ca. 129.000 auf Frauen. (Frauenanteil 45 %)

Die medizinische Forschung hat sich jahrzehntelang an Männern orientiert

Die deutsche Herzstiftung hat in ihrer Herzwoche 1999 die Problematik aufgeworfen, dass medizinische Erkenntnisse über Frauen und Herzinfarkt kaum vorhanden sind. Jüngste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei Frauen eine koronare Herzerkrankung anders verläuft als bei Männern. Weitere Forschungen sind dringend notwendig. Ärzte müssen über diese neuen Erkenntnisse geschult und fortgebildtet werden.

Frauenherzen schlagen anders

Wir wissen nun, dass Frauenherzen anders schlagen, und Frauen daher spezielle Diagnosen und Therapieformen benötigen.
Dies liegt daran, dass Frauenkörper anders konstituiert sind; sie haben andere Werte im Bereich: Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und Hormone.

Frauen haben andere Frühwarnzeichen

Die Herzerkrankungen bei Frauen verlaufen oft schwerer und werden aufgrund von nicht so bekannten Frühwarnzeichen dann nicht rechtzeitig erkannt. Verzögerte medizinische Versorgung und Behandlung erhöht die Sterblichkeitsrate.
Unkenntnisse über die Symptomatik kann dazu führen, dass Frauen ihre Beschwerden nicht als Warnsignale ernst nehmen und sich zu spät in Behandlung begeben.

Frühwarnzeichen

Symptome im Vorfeld:

Herzmuskelschwäche und Herzrhytmusstörungen können Folge einer koronaren Herzerkrankung sein und sollten rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

- Müdigkeit, Schlafstörungen
- Schweißausbrüche
- Schwindelanfälle

Herzmuskelschwäche:

- geringe körperliche Belastbarkeit
- Atemnot, Kurzatmigkeit
- Druck im Oberbauch
- Schwellung an den Knöcheln oder Unterschenkeln

Herzrhytmusstörungen:

- unregelmäßiger Herzschlag
- ”Herzstolpern”, ”Aussetzer”
- plötzliches Herzrasen

Frühwarnzeichen

Mögliche Symptome bei Herzinfarkt:

- Schmerzausstrahlung (kann auch als Brennen empfunden werden) vom Brustbein in den Oberbauch, Rücken, Hals und Unterkiefer
- Herzschmerzen mit Ausstrahlung in den linken Arm
- Oberbauchbeschwerden
- Plötzliche Übelkeit und Erbrechen, Magenbeschwerden
- Rückenschmerzen
- Schmerzen, Engegefühl im Brustkorb, Angst
- Schwächeanfall
- Kurzatmigkeit
- Schweißausbrüche
- Schwindelanfälle
- Ängste

Vorbeugen

Risikofaktoren:

- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Antibabypille
- Kombination: Rauchen und Antibabypille
- Alkohol im Übermaß
- Stress, familiäre Belastung
- Herzerkrankung

Was kann ich tun?

- Bewegung bei frischer Luft
- Sport treiben
- gesunde Ernährung
  - wenig: Fleisch, Kochsalz, tierische Fette (Oel statt Butter)
  - viel: Fisch, Getreide, Obst, Gemüse
- Entspannung, Ruhepausen

Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse und fragen Sie nach Beratung, Vermittlung und evt. Bezuschussung von Kursen für Ernährung, Sport und Entspannung.

In dem Programm der Volkshochschule Flensburg finden Sie zahlreiche Angebote unter der Rubrik
Gesundes Leben

Notfall

Wie reagiere ich im Notfall?:

Herzinfarkt bedeutet akute Lebensgefahr!
Nicht erst beim Hausarzt anrufen!
Nicht mit dem eigenen Auto fahren!
Jede Minute zählt!

Rettungswagen alarmieren:

Notruf: 112 oder 19222 oder 110

Schildern Sie deutlich den Verdacht auf Herzinfarkt, sodass mit dem Rettungswagen die erforderliche Versorgung bereitgestellt werden kann.

Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren und sagen Sie Ihren Namen, Adresse und Ihre Telefonnummer.

Bei Herz-Kreislauf-Stillstand: Wiederbelebungsmaßnahmen

Angebote über Erste-Hilfe-Kurse erfahren über das Gesundheitshaus Flensburg, Frau Clemenz-Kühl,
Tel.: 85-2101

Arbeitsgemeinschaft herzintakt Flensburg:

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Flensburg Stadt

Diako Flensburg

Sanitätshaus Schütt und Jahn

Stadt Flensburg
Fachbereich Jugend, Soziales, Gesundheit
Feuerwehr
Frauenbüro

Impressum
Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft herzintakt Flensburg im März 2004
V.i.S.d.P.: Verena Balve, Tel.: 85-2963

FLENSBURG

herzintakt

Eine Gesundheitsinitiative der Modellregion Flensburg

Frauenherzen schlagen anders!

Vorbeugen, Erkennen, Reagieren
Wir informieren Sie!