



# Überlebenswichtig: Blut

## Sicher durch das erste Jahr nach dem H

kalkung eingebremst und das Herzinfarkttrisiko gesenkt werden. Im Zielbereich zu bleiben ist das Ziel!“, hält Professor Huber fest. Im ersten Jahr nach dem Herzinfarkt darf auch nicht auf die Einnahme der Blutplättchenfunktionshemmer vergessen werden. Sie verhindern, dass sich Blutgerinnsel bilden, die die Herzkranzgefäße verschließen. Werden die Blutplättchenfunktionshemmer nicht eingenommen, dann kann es innerhalb von nur wenigen Tagen zu einem neuerlichen, möglicherweise tödlichen Herzinfarkt kommen.

### Therapie-Pass aktiv: Mit Unterstützung durch das erste Jahr

Auf dem Weg in ein langes Leben nach dem Herzinfarkt ist also an vieles zu denken. Hierbei hilft der Therapie-Pass aktiv. Er erinnert als wertvoller Begleiter durch das erste Jahr nach dem Herzinfarkt an die regelmäßigen Kontrollen von Blutdruck,

- LDL-Cholesterin unter 70 mg/dl
- HbA1c (Langzeit-Blutzuckerwert): unter 7,0% (unter 6,5%)

„Es ist unbedingt notwendig, die Medikamente auch dann weiter zu nehmen, wenn die Zielwerte erreicht sind. Nur dadurch kann die Gefäßver-

**H**erz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich nach wie vor die häufigste Todesursache. Jeder 7. Patient stirbt trotz Standardtherapie innerhalb des ersten Jahres nach einem Herzinfarkt. „Das müsste nicht sein!“, betont Univ.-Prof. Dr. Kurt Huber, Herzspezialist am Wilhelminenspital der Stadt Wien. „Patienten sollen wissen, dass Sie nach einem Herzinfarkt selbst eine Entscheidung für's Leben treffen können!“

Drei Maßnahmen sind für jede Herzinfarktpatientin und jeden Herzinfarktpatienten (über)lebensnotwendig:

- die regelmäßige Medikamenteneinnahme
- die regelmäßige Kontrolle wichtiger Werte, wie Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin
- und ein gesunder Lebensstil.

Ein neuer Therapie-Pass, der vom Österreichischen Herzfonds mit Unterstützung von AstraZeneca entwickelt

wurde, soll PatientInnen durch die ersten 12 Monate nach dem Herzinfarkt begleiten und helfen, Herz-Kreislauf-Todesfälle zu verhindern. Unter dem Motto „Ihr erstes Jahr im neuen Leben“ führt der Pass durch den Alltag, erinnert an Kontrolluntersuchungen und leitet zur sportlichen Betätigung an. Denn nach der Entlassung aus dem Spital ist das Schlimmste zwar überstanden, „geheilt“ ist der Herzinfarkt aber nicht. Die Ursachen, allen voran die Gefäßverkalkung, und auch die Risikofaktoren – Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und auch erhöhte Blutzuckerwerte – bestehen weiter.

### Mit Medikamenten im Zielbereich bleiben

Nach dem Herzinfarkt gilt es daher, Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin mit Medikamenten und einem gesunden Lebensstil dauerhaft gut zu kontrollieren.

Als Zielwerte gelten für Herzinfarktpatientinnen und -patienten:

- Blutdruck unter 130/80 mmHg



# werte selbst kontrollieren

## erzinfarkt

Blutzucker und Cholesterin und auch an die regelmäßige Medikamenteneinnahme. Darüber hinaus liefert der Therapie-Pass wertvolle Tipps für einen gesunden Lebensstil und gibt Antworten auf Fragen, die sich im ersten Jahr nach dem Herzinfarkt stellen. Antworten auf häufig auftauchende Fragen zum Leben nach dem Herzinfarkt finden Betroffene auch in der Broschüre „Herzinfarkt – was nun?“.

### Sport, Sauna, Flug- und Fernreisen, Operationen nach dem Herzinfarkt

„Ein gesundes Leben zu führen, bedeutet keineswegs, auf ein gutes Leben zu verzichten“, sagt Univ.-Prof. Dr. Otmar Pachinger, Präsident des Österreichischen Herzfonds. Es gibt viele gute Nachrichten. So bedeutet ein Herzinfarkt keineswegs ein Leben in permanenter Schonung oder das Ende der sportlichen Betätigung. Ganz im Gegenteil, wie Professor Pachinger betont: „Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking) im Ausmaß von 3 x 45 Minuten pro Woche schützt das Herz. Untrainierte beginnen mit kürzeren Einheiten zu 20 Minuten, alle 6 Wochen wer-

den die Trainingseinheiten um je 5 Minuten pro Einheit gesteigert. Mit zusätzlichem, gezieltem Krafttraining können Muskulatur, Kraft und Koordination erhalten werden. Wenn möglich sollte man das körperliche Training in den Alltag einbauen“.

Selbst Fernreisen oder einem Aufenthalt in den Bergen steht nach einem Herzinfarkt nichts im Wege. Das Wann und Wie sollte vor der Urlaubsplanung mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt besprochen werden. Keine Herzinfarktpatientin und kein Herzinfarktpatient muss aus Gründen der Vorsicht auf ein erfülltes Sexualleben verzichten. Nur Praktiken, die zu Spitzenbelastungen des Herz-Kreislauf-Systems führen, sollten vermieden werden. Nach einem Herzinfarkt sollten nicht unbedingt nötige Operationen verschoben werden, da es unter Behandlung mit Blutplättchenfunktionshemmern leichter zu Blutungen kommt. Die Planung sollte gemeinsam mit der behandelnden Kardiologin bzw. dem behandelnden Kardiologen erfolgen. Zahnärztliche Eingriffe sind davon in der Regel nicht betroffen.

### Selbsthilfegruppen

Der Kontakt zu Menschen in einer ähnlichen Situation kann dazu beitragen, das neue Leben nach dem Herzinfarkt besser zu meistern. Sie trifft man in Selbsthilfegruppen, die darüber hinaus über gesundheitliche, soziale und rechtliche Belange und Unterstützungsangebote informieren. Auf der Homepage des Österreichischen Herzverbandes ([www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)) finden sich Informationen über das Service in jedem Bundesland.

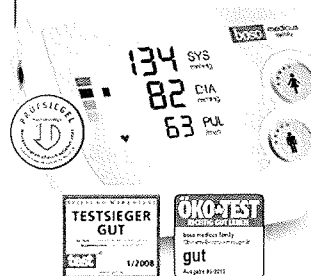
boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY

boso – die Marke der Testsieger.

Ausgezeichnete Blutdruckmessgeräte für eine sichere Gesundheitsvorsorge: Auch 77 % aller deutschen Ärzte arbeiten mit boso.

(Quelle: API-Studie der GfK 01/2010).



boso medicus family  
Oberarmgerät

boso medistar S  
Handgelenkgerät



Erhältlich in Apotheke  
und Sanitätsfachhandel



Premium-Qualität für die Gesundheit