



Auf den

Rhythmus
kommt es an!

CVAT19NP00803-04_08/2019



 **Herzstolpern**
Achten Sie auf Ihren Rhythmus

Herz im Rhythmus

Im Alter hat man endlich Zeit für all das, was einem wichtig ist: Familie, Hobbies, Garten oder auch Reisen. Es sind solche Momente, die uns kostbar sind. Für sie schlägt unser Herz.

Sicher geht es Ihnen ähnlich. Und egal wofür Ihr Herz schlägt – achten Sie darauf, dass es gesund ist und im Rhythmus bleibt. Denn gerät das Herz aus dem Takt, ist Vorsicht geboten.

Diese Broschüre informiert Sie über die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung, das Vorhofflimmern.

Ihr Team der Initiative Herzstolpern

Jeder vierte

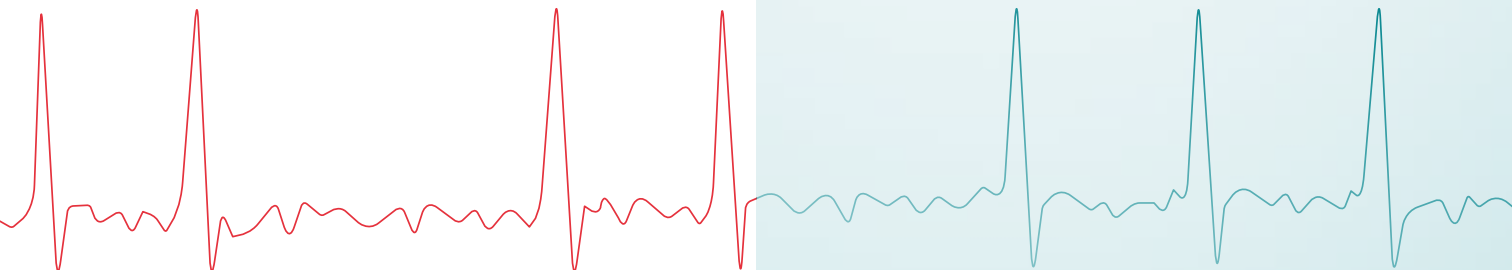
Erwachsene mittleren Alters, der in einem Industrieland lebt, wird im Laufe seines weiteren Lebens Vorhofflimmern entwickeln.

230.000

Menschen in Österreich sind an Vorhofflimmern erkrankt.

35.000

Schlaganfälle ereignen sich jährlich in Österreich. Jeder dritte ist dabei auf Vorhofflimmern zurückzuführen.



Vorhofflimmern – Wenn das Herz stolpert

Bei einem gesunden Herzen sorgt der sogenannte Sinusknoten dafür, dass sich die Vorhöfe des Herzens im Takt zusammenziehen und so das Blut regelmäßig in den Körper gepumpt wird. Vorhofflimmern tritt auf, wenn die Taktgebung des Herzens in den Vorhöfen gestört wird und der Herzschlag außer Takt gerät.

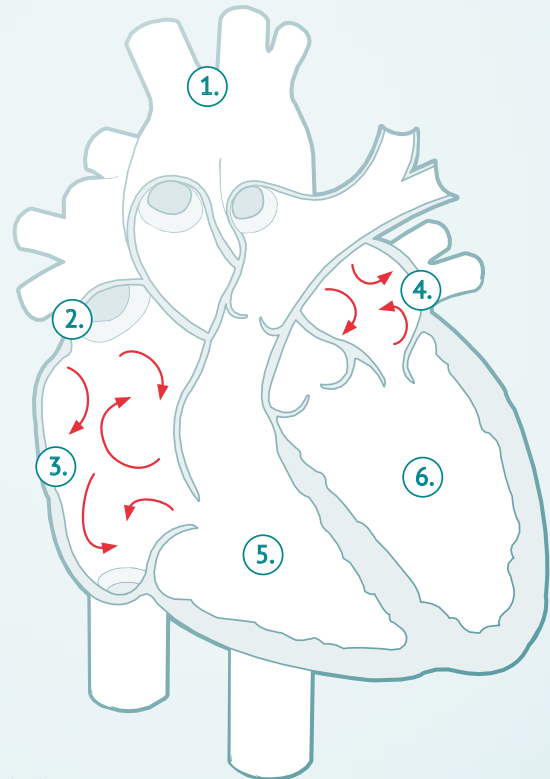
Durch die Herzrhythmusstörung können sich die Vorhöfe nicht mehr ordentlich zusammenziehen. Sie fangen an zu flimmern.

Daher bezeichnet man diese Herzrhythmusstörung als Vorhofflimmern.

Vorhofflimmern – ein wichtiger Risikofaktor für Schlaganfälle

Wenn die Vorhöfe des Herzens flimmern, kann das Blut nicht mehr richtig durch das Herz gepumpt werden. Es kann verklumpen und es können Blutgerinnsel entstehen. Solche Blutgerinnsel können sich lösen, in das Gehirn gelangen und dort einen Schlaganfall verursachen oder zu anderen Organen wandern und dort den normalen Blutzufluss behindern.

Patienten mit Vorhofflimmern haben ein etwa fünffach höheres Risiko für Schlaganfälle als Personen ohne Vorhofflimmern.



1. Aorta
2. Sinusknoten (Impulsgeber)
3. rechter Vorhof
4. linker Vorhof
5. rechte Herzkammer
6. linke Herzkammer

Symptome bei Vorhofflimmern

Die Symptome von Vorhofflimmern sind häufig unspezifisch. Viele Betroffene spüren oft gar keine Beschwerden. Bei einigen Patienten kann es sich hingegen als ein starkes Herzrasen beziehungsweise Herzstolpern bemerkbar machen. Bei manchen Patienten kommt es außerdem zu:

- Antriebslosigkeit
- Atemnot
- Brustschmerzen
- Engegefühl in der Brust
- Erschöpfung
- Innerer Unruhe
- Schwindel
- Schwitzen
- Schlafstörungen

Wenn Vorhofflimmern ohne erkennbare Symptome auftritt, wird es oft nicht bemerkt. Die Dunkelziffer von Betroffenen mit Vorhofflimmern ist daher entsprechend hoch.

Formen von Vorhofflimmern

Insbesondere zu Beginn der Erkrankung besteht das Flimmern nicht durchgehend und der normale Herzrhythmus stellt sich spontan wieder ein. Man spricht dann von episodenhaftem oder auch paroxysmalem Vorhofflimmern. In der Regel geht das episodenhafte Vorhofflimmern mit der Zeit in anhaltendes (persistierendes oder permanentes) Vorhofflimmern über.

Risikofaktoren für Vorhofflimmern

Die genaue Ursache für Vorhofflimmern ist noch nicht geklärt. Allerdings ist bekannt, dass das Risiko mit zunehmendem Alter und mit dem Auftreten von anderen Herzerkrankungen ansteigt. Zu den Risikofaktoren, die Vorhofflimmern begünstigen, zählen:

- Angeborene Herzerkrankungen
- Bluthochdruck
- Ein vorausgegangener Herzinfarkt
- Lungenerkrankungen
- Chronische Nierenerkrankungen
- Diabetes
- Starkes Übergewicht
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Häufige, starke Anstrengungen

Anzeichen für Vorhofflimmern erkennen durch Puls messen

Sie können selbst zum Erkennen von Vorhofflimmern beitragen, indem Sie regelmäßig Ihren Puls messen. Dieser lässt sich gut an der Schlagader am Handgelenk ertasten. Zur Überprüfung des Herzrhythmus sollte immer der Ruhepuls gemessen werden – zum Beispiel morgens vor dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen.



1

Legen Sie sich eine Uhr mit Sekundenzeiger bereit.



2

Legen Sie die Fingerkuppen von Zeige- und Mittelfinger auf die Unterseite des Handgelenks unter dem Daumen. Tasten Sie anschließend so lange leicht umher, bis der Puls spürbar ist.

3

Zählen Sie dann in dieser Position 30 Sekunden lang die Herzschläge und verdoppeln Sie im Anschluss die Zahl. So errechnen Sie die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Achten Sie darauf, ob der Puls schnell oder langsam ist und ob der Herzrhythmus regelmäßig ist.

Zeigen sich Unregelmäßigkeiten, zählen Sie eine Minute lang und verdoppeln Sie nicht die Zahl der Schläge.

Tragen Sie die Ergebnisse Ihrer Pulsmessung in eine Tabelle oder in einem „Puls-Pass“ ein. So können Sie Ihre Pulswerte über einen längeren Zeitraum beobachten. Wenn Sie Auffälligkeiten feststellen, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen.

Bei Verdacht – Kontaktieren Sie Ihren Arzt

Pulsmessen ist eine gute Methode, um erst einmal selbst zu untersuchen, ob möglicherweise Unregelmäßigkeiten beim Herzschlag auftreten. Dies ersetzt jedoch nicht den Arztbesuch. Wenn Sie Herzstolpern beobachten oder unsicher sind, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen.

Wenn nötig und um die Diagnose zu sichern, wird der Arzt gegebenenfalls ein EKG (Elektrokardiogramm) durchführen. Bei Erhärten des Verdachts und Diagnose eines Vorhofflimmerns wird er gemeinsam mit Ihnen eine geeignete Therapie besprechen.



Vorhofflimmern behandeln

Vorhofflimmern ist eine chronische Erkrankung und bedarf in den meisten Fällen einer lebenslangen Behandlung und Beobachtung.

Dafür stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung, die sowohl die Lebensqualität als auch die Lebenserwartung verbessern können.

Zum einen gibt es medikamentöse Therapien und zum anderen Eingriffe, mit denen die Reduktion der Symptome sowie die Wiederherstellung des normalen Herzrhythmus angestrebt werden.

Zur Minimierung der Risikofaktoren sollten bestehende Erkrankungen, die Vorhofflimmern begünstigen (zum Beispiel Diabetes oder Bluthochdruck), ebenfalls behandelt werden.

Darüber hinaus stellt die Einnahme von Antikoagulanzen (Gerinnungshemmern) eine vorbeugende Maßnahme dar, um das mit Vorhofflimmern einhergehende erhöhte Schlaganfallrisiko zu senken. Antikoagulanzen hemmen die Blutgerinnung und können so das Risiko reduzieren, dass sich Schlaganfall auslösende Blutgerinnsel bilden.

Gesund leben – Vorhofflimmern vorbeugen

Durch eine gesunde Lebensweise tragen Sie dazu bei, Ihr Herz-Kreislauf-System gesund zu halten. Überprüfen Sie Ihren Lebensstil und versuchen Sie ungesunde Ernährung, Zigaretten, Alkohol und Stress zu vermeiden beziehungsweise zu reduzieren.

ERNÄHRUNG

Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse und vermeiden Sie fettes Fleisch, industriell verarbeitete Lebensmittel und Salz, um Ihren Cholesterinwert und Ihren Blutdruck unter Kontrolle zu halten.

KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität trägt nicht nur zur Gewichtskontrolle, sondern auch zu einer positiven Lebenseinstellung bei.

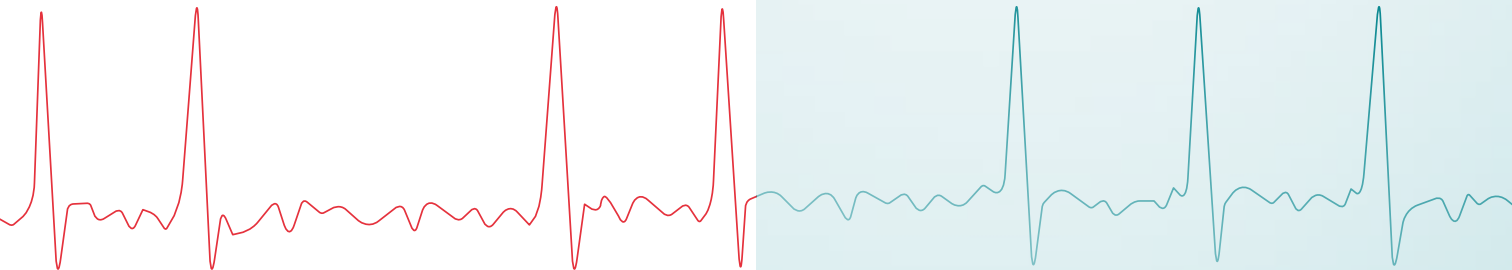
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einer neuen Form der körperlichen Betätigung beginnen.

AUF ZIGARETTEN UND ALKOHOL VERZICHTEN

Rauchen erhöht das Risiko für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die dann wiederum zu Vorhofflimmern führen können. Auch regelmäßiger Alkoholkonsum kann zur Entwicklung von Vorhofflimmern beitragen.

STRESS REDUZIEREN

Stress kann Vorhofflimmern begünstigen. Versuchen Sie deshalb, Ursachen für Stress aufzudecken und suchen Sie nach Möglichkeiten, diese zu vermeiden oder zu reduzieren. Auch Freizeitstress zählt dazu.



Initiative Herzstolpern – Achten Sie auf Ihren Rhythmus

Als verantwortungsvolle Unternehmen, für die das Wohl von Patienten im Fokus steht, haben Bristol-Myers Squibb und Pfizer als Allianz die Initiative „Herzstolpern – Achten Sie auf Ihren Rhythmus“ ins Leben gerufen.

Ziel der Initiative ist es, über die Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern sowie deren Risikofaktoren und Folgen zu informieren.

Weitere Informationen
finden Sie unter
www.herzstolpern.at

