

Wissenswert

- ♥ Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen und Männern.
- ♥ Herz-Kreislaufkrankungen treten zunehmend auch bei jüngeren Frauen auf.
- ♥ Ein Herzinfarkt ist für Frauen noch gefährlicher als für Männer.
- ♥ Bei einem Herzinfarkt erreichen Frauen später als Männer ein Krankenhaus.
- ♥ Die Symptome eines Herzinfarktes können bei Frauen anders aussehen als bei Männern.
- ♥ Für Frauen bestehen zusätzliche Risikofaktoren für einen Herzinfarkt.
- ♥ Einem Herzinfarkt können Sie gezielt vorbeugen.

**Nicht zögern – Notruf 112 wählen
Jede Minute zählt!**

Wenn Sie bei Brustschmerzen unsicher sind, ob Sie den Notruf wählen sollen, steht Ihnen rund um die Uhr die Hotline der Städtischen Kliniken Bielefeld unter Telefon 0521 581-3444 zur Verfügung.

Eine Initiative vom

»Netzwerk Frauen, Mädchen und Gesundheit«
bei der Stadt Bielefeld

Bielefeld



frauen»büro
Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld

in Kooperation mit

S **Stadtwerke
Bielefeld**

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen
Krankenversicherung in Bielefeld

Textübernahme mit freundlicher Genehmigung der
Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und
Frauen, Berlin

Immer mehr Frauen erleiden einen HERZINFARKT

Schmerzen in der Brust?

Blässe?

Atemnot?

Kalter Schweiß?

Plötzliche Übelkeit?

Die Fakten

Herz-/Kreislaufkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen und Männern. Im Vordergrund stehen dabei die chronischen Erkrankungen der Herzkranzgefäße, die Herzschwäche und der Herzinfarkt. Frauen, die einen Herzinfarkt erleiden, sind durchschnittlich 10 bis 15 Jahre älter als Männer, und sie sterben häufiger im akuten Infarktereignis.

Besonders gefährdet sind Frauen ab einem Alter von 65 Jahren. In den letzten Jahren stieg das Risiko für jüngere Frauen (unter 50 Jahre) allerdings deutlich an. Dies wird einer zunehmend ungesünderen Lebensweise von Frauen, insbesondere dem höheren Anteil an Raucherinnen zugeschrieben.

Die Risikofaktoren

Haupttrisikofaktoren für **Männer und Frauen** sind:

- ♥ Bluthochdruck
- ♥ Erhöhte Blutfettwerte
- ♥ Diabetes
- ♥ Übergewicht
- ♥ Rauchen
- ♥ Bewegungsmangel
- ♥ Starke berufliche und familiäre Belastungen

Bei **Frauen** spielen darüber hinaus noch folgende Faktoren eine wichtige Rolle:

- ♥ Bis zu den Wechseljahren schützen die weiblichen Hormone vor einem Infarkt. Mit den Wechseljahren lässt die Hormonproduktion nach und das Risiko, einen Infarkt zu erleiden, steigt deutlich an.
- ♥ Frauen mit Hormonstörungen, sehr unregelmäßigen Blutungen, sehr frühem Aufhören der Blutungen sind besonders gefährdet.
- ♥ Besonders gefährdet sind auch Raucherinnen, die die Pille nehmen, vor allem, wenn zusätzlich Übergewicht vorliegt.

Symptome für einen Herzinfarkt

Die »klassischen Anzeichen« bei **Männern und Frauen** sind:

akut	→ Schmerzen und Enge in der linken Brustseite, evtl. mit Ausstrahlung in Arme, Rücken, Oberbauch oder Zahn- und Kieferschmerzen,
und stark	→ Angst als Alarmsignal,
auf tretende	→ Blässe und kalter Schweiß
und	→ Bewusstlosigkeit, Schwächeanfall.

Aber viele Frauen haben andere Beschwerden:

Plötzliche	→ Übelkeit, häufig mit Erbrechen
	→ Atemnot
	→ Schmerzen im Oberbauch
	→ Rücken- und Nackenschmerzen sowie
	→ Kiefer- und Halsschmerzen
	→ ungewöhnliche Müdigkeit und Schwindel.

Das sollten Sie bei einem Verdacht auf Herzinfarkt tun

Die Zeitspanne zwischen dem Auftreten des Herzinfarktes und der Einlieferung in ein Krankenhaus bestimmt die Überlebenschancen. Treten die oben genannten Symptome plötzlich bei Ihnen auf, sollten Sie unverzüglich den Notarzt (**Rufnummer 112**) rufen. Äußern Sie den Verdacht auf einen Herzinfarkt bereits am Telefon und auch gegenüber dem Notarzt/der Notärztin, der/die zu Ihnen ins Haus kommt. Denn die Erkenntnis, dass Frauen andere Symptome aufweisen können als Männer ist noch nicht überall verbreitet. Lassen Sie sich möglichst umgehend in eine geeignete Klinik einweisen. Jede Minute zählt.

Behandlung

Bei einem Herzinfarkt verschließt sich ein Herzkranzgefäß. Ziel der Behandlung ist es, das verschlossene Blutgefäß so schnell wie möglich zu öffnen und damit den Blutfluss wieder herzustellen.

Zur Nachbehandlung eines Herzinfarktes sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ein auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm vereinbaren. Dazu können in den ersten Tagen Krankengymnastik und Atemübungen gehören, später auch ein Herz-Kreislauf-Training. Bewegung bringt Ihren Kreislauf wieder in Schwung. Sie haben Anspruch auf eine Rehabilitationsmaßnahme und sollten diese unbedingt bis zum Ende durchführen (und nicht z. B. wegen familiärer Verpflichtungen vorzeitig abbrechen).

So können Sie vorbeugen

Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, hängt stark von Ihrem persönlichen Lebensstil ab. Sie können dieses Risiko senken, wenn Sie

- ♥ sich gesund und fettarm mit viel Obst und Gemüse ernähren. Verzichten Sie ab und zu auf Fleisch;
- ♥ sich regelmäßig bewegen. Bereits ein täglicher halbstündiger Spaziergang senkt das Infarktisiko;
- ♥ bei Übergewicht abnehmen;
- ♥ aufhören zu rauchen;
- ♥ nur wenig Alkohol trinken – maximal ein Glas Bier oder Wein pro Tag;
- ♥ Stress in Ihrem Leben nicht die Überhand gewinnen lassen.