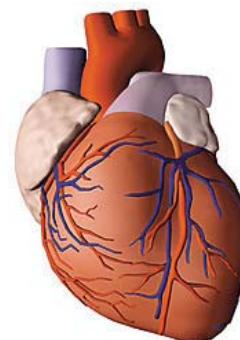


## KORONARE HERZKRANKHEIT – WAS IST DAS?



Grafik: © www.internisten-im-netz.de

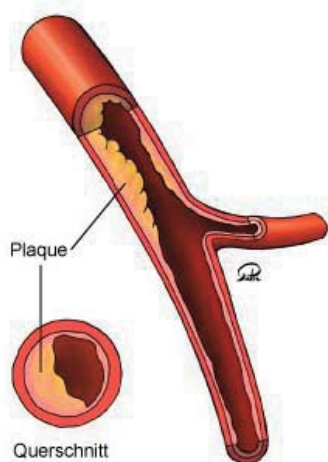
### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine chronische koronare Herzkrankheit (KHK) festgestellt. Das ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die ein Leben lang bestehen bleibt. Bei gezielter Behandlung können Sie aber einen Zustand erreichen, der dem eines gesunden Menschen vergleichbar ist.

### ► WIE ENTSTEHT EINE KHK?

Eine KHK entsteht durch verengte Herzkranzgefäße. Diese Gefäße heißen so, weil sie wie ein Kranz um das Herz liegen. Sie versorgen das Herz mit Blut, welches den lebenswichtigen Sauerstoff transportiert. Die Verengungen entstehen durch Fett- und Kalkablagerungen an den Innenwänden der Herzkranzgefäße (Plaques).

Eine Folge davon ist, dass das Herz nicht mehr ausreichend Sauerstoff bekommt. Besonders bei körperlicher Belastung kann es dann nicht mehr genügend Blut durch den Körper transportieren, und es treten Beschwerden auf.



Durch die Plaqueablagerungen wird der Blutfluss verringert.

### ► RISIKOFAKTOREN FÜR EINE KHK

Eine Reihe von Einflüssen kann eine KHK begünstigen.

Ein erhöhtes Risiko für Ihre Herzkranzgefäße besteht:

- wenn Sie rauchen
- wenn Sie sich wenig bewegen
- wenn Sie sich ungesund ernähren oder an Übergewicht leiden
- wenn Ihre Blutfettwerte ungünstig sind
- wenn bei Ihnen eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) vorliegt
- wenn Sie einen hohen Blutdruck haben
- bei emotionaler Belastung

### ► BESCHWERDEN

Bei einer KHK treten nicht ständig Beschwerden auf. Im Verlauf kann es aber immer wieder zu unterschiedlich starken Beschwerden kommen.

Auftreten können:

- Schmerzen hinter dem Brustbein, die häufig in Hals, Kiefer, Arme oder Oberbauch ausstrahlen
- Luftnot, Atemnot
- Schweißausbrüche oder Übelkeit
- ein Gefühl der Lebensbedrohung

Unter einer sogenannten Angina pectoris versteht man ein anfallsartiges Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, die sich meist unter körperlicher Belastung oder Stress einstellen.

Eine KHK kann zu schweren Krankheitsfolgen wie Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche führen und damit lebensbedrohlich werden.

Deshalb sollten Sie mit Ihrem Arzt genau durchsprechen, was bei einem Notfall zu tun ist. Auch Ihre Angehörigen sollten darüber Bescheid wissen.

### ► BEHANDLUNG

Heilen kann man die KHK nicht. Aber mit der passenden Behandlung können Sie gut damit leben. Die Behandlung verfolgt zwei Ziele: Beschwerden lindern und gefährlichen Folgen wie Herzinfarkt vorbeugen.

Das wichtigste bei jeder Behandlung ist ein gesunder Lebensstil, das heißt: viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und möglichst Verzicht auf Rauchen. Darüber hinaus lässt sich eine KHK mit Medikamenten allein, mit sogenannten Stents oder einer Operation behandeln.

Einige Medikamente sollten Sie auf jeden Fall einnehmen, egal, ob Sie Beschwerden haben oder nicht. Aussagekräftige Studien belegen, dass sie bei manchen Patienten das Leben verlängern können:

- **Thrombozytenaggregationshemmer** verhindern, dass sich Blutplättchen an den Wänden der Herzkranzgefäße anlagern.
- **Statine** sorgen für günstige Blutfettwerte. So lagern sich weniger Plaques innen an die Gefäße.

Auch Beta-Blocker, ACE-Hemmer und andere Medikamente können bei bestimmten Patienten zum Einsatz kommen.

Lassen sich die Beschwerden mit Medikamenten nicht ausreichend lindern, kann Ihr Arzt Stents einsetzen. Das sind dünne Röhrchen aus Drahtgeflecht, die verengte Blutgefäße offen halten. Sie bringen häufig schnelle Linderung, lebensverlängernd wirken Stents nicht. Medikamente müssen Sie weiterhin einnehmen.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst wichtige Punkte der PatientenLeitlinie „Chronische KHK“ zusammen: [www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die PatientenLeitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Informationsblatt „Koronare Herzkrankheit – Verhalten im Notfall“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

Mit einer Operation am Herzen kann Ihr Arzt verengte Blutgefäße überbrücken. Als Überbrückung dienen körpereigene Arterien oder künstliches Gewebe. In einigen Fällen lassen sich so Herzinfarkte verhindern und Patienten leben länger. Das haben aussagekräftige Studien gezeigt. Dafür ist eine Operation mit stärkeren Nebenwirkungen verbunden, und danach kann es etwas häufiger zu Schlaganfällen kommen. Manchmal bringt sie keinen Vorteil: etwa, wenn nur ein Gefäß verengt ist. Medikamente brauchen Sie weiterhin.

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören
- Sport treiben und in Bewegung bleiben
- auf Ihre Ernährung achten
- Medikamente regelmäßig und wie vom Arzt verschrieben einnehmen
- regelmäßig Blutdruck, Blutzucker und gegebenenfalls Blutfette kontrollieren lassen
- jährlich an der Grippe-Schutzimpfung teilnehmen, fragen Sie Ihren Arzt nach den Vor- und Nachteilen
- sich mit anderen austauschen und die Menschen, mit denen Sie täglich zusammen sind, über Ihre Erkrankung informieren

In Patientenschulungen können Sie lernen, diese Tipps umzusetzen.

Sie können auch an einem speziellen KHK-Versorgungsprogramm teilnehmen (kurz: DMP KHK). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihren Arzt auf diese Möglichkeit an.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



Mit freundlicher Empfehlung