

Nach dem Herzinfarkt: das erste Jahr im neuen Leben



Prim.Univ.Prof.DDr.Georg Grimm

Abteilung für Innere Medizin 2, Kardiologie und Internistische Intensivmedizin
KLINIKUM-KLAGENFURT am Wörthersee

Ein Herzinfarkt ist ein einschneidendes Ereignis, das zahlreiche Veränderungen mit sich bringt. Das gute Leben muss damit keineswegs vorbei sein. Wer auf sein Herz achtet, hat ausgezeichnete Chancen auf viele schöne Jahre.

Dank der Fortschritte der Medizin überleben heute viel mehr Menschen einen Herzinfarkt als noch vor einigen Jahren. Und auch die Chance, danach noch lange und mit guter Lebensqualität zu leben, ist gestiegen. Denn heute kennt man die Risikofaktoren für den Herzinfarkt sehr genau und man weiß auch, wie das Risiko für einen zweiten Herzinfarkt bestmöglich gesenkt werden kann. Eigentlich sind es ganz einfache Regeln, die beachtet werden müssen. Wer sich konsequent an die wichtigsten hält, tut viel für ein gutes Leben nach dem Herzinfarkt.

Die wichtigsten Regeln nach dem Herzinfarkt

Halten Sie alle Kontrolluntersuchungen ein!

Wichtigstes Ziel ist es zunächst, Ihre Werte, allen voran Blutdruck, Blutzucker- und den Cholesterinspiegel, aber auch Ihr Gewicht zu normalisieren. Dabei unterstützt Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt. Sprechen Sie auch offen an, wenn Sie Depressionen, Ängste oder Stress belasten. Und gehen Sie unbedingt zu allen vereinbarten Kontrolluntersuchungen! Sie geben Ihnen Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein. Berichten Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt auch, wenn Sie das Gefühl haben, ein Medikament nicht gut zu vertragen. Es gibt immer Möglichkeiten, die Behandlung anzupassen.

Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und korrekt ein!

Die meisten der Ihnen verordneten Medikamente sind dauerhaft einzunehmen, um Sie bestmöglich vor einem neuerlichen Herzinfarkt zu schützen. Denn sie halten die Werte nur so lange im Zielbereich, wie sie eingenommen werden. Meist steckt beim Herzinfarkt eine so genannte „Atherosklerose“ dahinter, die zu einer Verengung der Herzkranzgefäße und im Extremfall zum Verschluss führen kann. Die Medikamente bremsen diesen Prozess auf unterschiedliche Weise. Dadurch wird das Risiko verringert, dass sich die Herzkranzgefäße wieder verschließen. Weiter unten erfahren Sie mehr zu den verschiedenen Medikamenten.

Verbessern Sie Ihren Lebensstil!

Der Herzinfarkt ist Anlass dafür, den eigenen Lebensstil zu überprüfen und zu verbessern. Es ist Zeit, bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen und sich körperlich wie auch psychisch Gutes zu tun. Sie können Ihrem Körper nichts Besseres tun, als mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchen schädigt nicht nur die Lunge, sondern auch die Blutgefäße und ist ein ganz entscheidender Risikofaktor für den Herzinfarkt.

Ganz wichtig ist auch regelmäßige Bewegung. Sie verbessert die Blutwerte, senkt das Herz-Kreislauf-Risiko und verbessert die Stimmung. Machen Sie täglich einen ausgedehnten Spaziergang an der frischen Luft und bauen sie zwei- bis dreimal wöchentlich Ausdauertraining in Ihren Alltag ein. Auch in höherem Alter kann damit begonnen werden. Und auch ganz wichtig: Versuchen Sie, übermäßigen Stress zu vermeiden. Finden Sie Auszeiten für sich selbst!

Ein weiterer wesentlicher Schutzfaktor für das Herz ist gesunde Ernährung. Ernähren Sie sich ausgewogen! Vermeiden Sie ein Übermaß an Zucker und Fett und essen Sie viel Obst und Gemüse!

Medikamentöse Therapie nach einem Herzinfarkt

Medikamente tragen ganz wesentlich dazu bei, dass Sie Ihr Leben nach dem Herzinfarkt noch lange genießen können. Sie haben unterschiedliche Aufgaben und sollten unbedingt, wie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt verordnet, eingenommen werden.

Thrombozytenfunktionshemmer (ADP Rezeptorblocker) verhindern die Bildung von Blutgerinnseln, die die Herzkranzgefäße verstopfen können und die ausreichende Durchblutung des Herzens verhindern. Neben Acetylsalicylsäure gibt es weitere sehr effektive Medikamente, so genannte ADP-Rezeptorblocker, die nach ärztlicher Verordnung für einen gewissen Zeitraum durchgehend genommen werden müssen. Meist werden sie für ein Jahr verordnet. Werden sie nicht eingenommen, kann es sehr rasch zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall kommen. Denken Sie täglich an diese lebensrettenden Medikamente!

Blutdrucksenker: Oft reicht ein einziger Blutdrucksenker nicht aus, um den Blutdruck dauerhaft im Zielbereich zu halten. Das gilt besonders, wenn der Blutdruck bei Beginn der Behandlung sehr hoch ist. In diesem Fall wird von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein zweites oder auch drittes Medikament verschrieben. Es ist nötig, alle Blutdrucksenker auch dann regelmäßig einzunehmen, wenn sich der Blutdruck normalisiert hat. Denn Blutdrucksenker senken den Blutdruck nur, solange sie eingenommen werden. Setzen Sie die Blutdruckmedikamente ab, steigt der Blutdruck wieder.

Blutfettsenker: Ähnliches gilt auch für Blutfettsenker. Nur wer Statine und/oder andere Cholesterinsenker täglich konsequent einnimmt, verhindert bestmöglich, dass die Atherosklerose fortschreitet. Die Blutfettwerte sollten regelmäßig kontrolliert werden. Achten Sie auf Ihren LDL-Cholesterin-Zielwert, er sollte dauerhaft unter 70 mg/dl sein! Bei sehr hohen LDL-Cholesterin-Ausgangswerten sind besonders wirksame Statine notwendig, um den LDL Spiegel langfristig auf unter 70 mg/dl zu senken. Auch eine jährliche Ultraschalluntersuchung der Halsarterien wäre günstig.

Diabetesmedikamente: Als Diabetikerin/Diabetiker müssen Sie Ihren Zuckerspiegel im Zielbereich halten. Die dafür nötige Therapie ist ebenfalls eine Dauerbehandlung.

Last, but not least: Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Therapie-Pass, in den Sie Ihre Werte eintragen können! Das macht Ihre Erfolge sichtbar.

Mit freundlicher Unterstützung

