



SA, 28. 10.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Maßnahmen beim Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt tritt für den Betroffenen meist überraschend auf. Leitsymptom ist der Brustschmerz, der überwiegend hinter dem Brustbein lokalisiert ist. Typisch sind plötzliche, oft in Ruhe auftretende, länger als 15–20 Minuten anhaltende und eventuell auch rasch zunehmende Schmerzen sowie ein Engegefühl und starker Druck im Brustkorb. Die Schmerzen strahlen häufig in die Arme (vermehrt links), die Schultergegend, den Unterkiefer oder den Oberbauch aus. Der Infarktschmerz wird vielfach als unerträglich, vernichtend oder mit dem Gefühl, die Brust werde von einem Schraubstock eingezwängt, beschrieben. Bei egal welcher der vorbeschriebenen Symptome gilt es, keine Zeit zu verlieren.

Erstmaßnahmen. Aber was tun? Ruhe bewahren und jegliche Anstrengung des Patienten vermeiden. Lagern Sie ihn mit erhöhtem Oberkörper am Boden und animieren Sie ihn zu ruhigem Durchatmen. Entscheidend: jede Sekunde zählt. Veranlassen Sie sofort einen Notruf an die Rettung und/oder einen Notarzt. Erleichternd wirkt auch das Öffnen von beengenden Kleidungsstücken wie Gürtel oder Krawatte. Falls der Erkrankte nicht mehr situationsgemäß reagiert, aber eine normale Atmung hat, so ist er bewusstlos. Bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage. Sollte keine normale Atmung feststellbar sein, so beginnen Sie sofort mit der Wiederbelebung und warten Sie auf den Notarzt. Falls vorhanden, verwenden Sie in diesem Fall einen – mittlerweile vollautomatischen, laiengerechten – Defibrillator.

Die Hintergründe. Wieso aber ist ein Herzinfarkt so gefährlich? Verursacht wird er durch einen plötzlichen, vollständigen Verschluss eines Herzkranzgefäßes. Verschließt eines der drei großen Herzkranzgefäße (Koronararterien), wird ein Teil

des Herzmuskels nicht mehr mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Gelingt es nicht, das Gefäß innerhalb kurzer Zeit wieder zu eröffnen, stirbt das Muskelgewebe, das von der Blutzufuhr abgeschnitten ist, ab. Das betroffene Gewebe wird als Infarkt bezeichnet. Je größer das verschlossene Gefäß, desto größer auch der Infarkt. Das Risiko für einen plötzlichen Herztod ist bei akutem Herzinfarkt aufgrund einer möglichen, schweren Herzrhythmusstörung (Kammerflimmern) besonders hoch. Auch kann bei einem großen Infarkt die Pumpleistung des Herzens so stark beeinträchtigt sein, dass der Kreislauf zusammenbricht; man spricht dann von einem kardiogenen Schockzustand. Deshalb kann schnelles Reagieren und Handeln Leben retten. Wichtig ist, auch selbst auf erste Symptome zu achten.



„SCHNELLES HANDELN IST
BEIM AKUTEN HERZINFARKT
ENTSCHEIDEND“

Frauen haben andere Symptome. Doch nicht alle Betroffenen haben die Beschwerden in gleicher Form. Bei Frauen können die typischen Warnzeichen einen anderen Charakter haben. So werden von ihnen vorrangig starke Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder auch Schmerzen im Oberbauch angegeben. Druck- und Engegefühl im Brustbereich sind häufiger

als starke Schmerzen. Manche Herzinfarkte verursachen auch keine Beschwerden, bekannt als „stumme Infarkte“, nur geringe oder untypische Symptome und werden erst nachträglich diagnostiziert, meist anlässlich einer EKG-Untersuchung.

Prävention. Aber auch einem Herzinfarkt lässt sich vorbeugen. Neben einer möglichen medikamentösen Therapie ist eine gesunde Lebensweise wichtig. Dazu zählen vor allem der Verzicht auf Rauchen, die Reduktion von Übergewicht, eine salz- und fettarme Ernährung, regelmäßiger Sport und vor allem die Reduzierung von Stress im Alltag. Gehören Sie zu einer Risikogruppe, sollten Sie regelmäßig Ihren Allgemeinmediziner oder einen Kardiologen aufsuchen und sich untersuchen lassen. ■