

## **Was Sie über Angina pectoris (Herzschmerzen) wissen sollten.**

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

aufgrund Ihrer Beschwerden und des Befundes im Belastungs-EKG habe ich bei Ihnen eine Angina pectoris festgestellt.

Die häufigste Form des Herzschmerzes (Angina pectoris) tritt unter körperlicher oder seelischer Belastung auf, dauert nur wenige Minuten und verschwindet nach der Anstrengung schnell wieder. Im Liegen verschlimmert sich der Schmerz häufig, während er sich im Stehen verbessert. Die Schmerzen können sich zum Hals, Rücken und Armen, ausbreiten. Eine Angina pectoris kann schlimmsten Falls ein Vorbote eines Herzinfarktes sein.

Leitsymptom für den Herzinfarkt selbst ist jedoch ein stärkerer Dauerschmerz hinter dem Brustbein, der sich im gesamten Brustbereich ausbreitet und in den linken Arm ausstrahlt. Es kommt zu Atemnot, Angst, Schwächegefühl, und kalter Schweiß bricht aus. Das Herz schlägt langsamer, und der Blutdruck fällt ab. In manchen Fällen treten auch Oberbauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auf. Der Brustschmerz hält meist länger als eine Viertelstunde an oder kommt in kurzen Abständen wieder und wird stärker. Bei einem Verdacht auf einen Herzinfarkt – auch ohne die genannten Symptome – rufen Sie unverzüglich einen Arzt oder den Krankenwagen, da die erste Stunde nach dem Herzinfarkt über das Überleben entscheiden kann.

### **Was ist eine Angina pectoris und wie kommt es dazu?**

Das Herz besitzt ein eigenes Blutgefäßsystem, die Koronararterien, durch das es mit sauerstoffhaltigem und nährstoffreichem Blut versorgt wird. Werden diese Blutgefäße durch Ablagerungen in der Gefäßwand oder infolge eines Gerinnsels (Thrombus) verengt oder verstopft, kann das umliegende Herzgewebe nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden.

Die plötzliche Drosselung der Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen löst einen Alarm im Nervensystem aus, der als Schmerz, Angst und Beklemmung empfunden wird. Die Schmerzen können sich zum Hals, zum Rücken und zu den Armen ausbreiten, hauptsächlich an der Außenseite des linken Armes entlang und sind dumpf, bohrend, würgend oder ziehend. Sie können aber auch in seltenen Fällen als Zahn-, Magen- und Handgelenksschmerzen fehlgedeutet werden.

Auslöser von Angina pectoris-Anfällen können neben Anstrengungen auch Kältereize, z. B. das Verlassen Ihrer Wohnung im Winter, oder ein üppiges Essen sein.

Bei der schweren Form der Angina pectoris können die Schmerzen und das Beklemmungsgefühl schon in Ruhe auftreten und dauern dann oft länger (10-15 Minuten). Dies kann schon das Vorstadium zu einem Herzinfarkt sein und muss deshalb unverzüglich behandelt werden.

### **Wie kommt es zu einem Herzinfarkt?**

Die Ursache des Herzinfarkts ist die gleiche wie die der Angina pectoris. Infolge einer Verengung der Herzkranzgefäße durch Ablagerungen an den Wänden oder eines Verschlusses der Gefäße durch ein Gerinnsel kommt es zu einer Mangelversorgung des von der betroffenen Arterie

versorgten Herzmuskelgewebes. Dieses, nicht genügend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgte Herzareal stirbt ab, wenn es nicht gelingt, es innerhalb von 6 Stunden wieder zu durchbluten.

Jedes Jahr erleiden mehr als eine halbe Million Bundesbürger einen Herzinfarkt, ca. 150.000 Menschen sterben jährlich daran. Deshalb sollten Sie die eingangs beschriebenen Alarmzeichen, die für einen Herzinfarkt kennzeichnend sind, gut kennen.

Bei einem Verdacht auf einen Herzinfarkt – auch ohne die genannten Symptome – rufen Sie unverzüglich einen Arzt oder den Krankenwagen, da die erste Stunde nach dem Infarkt für das Überleben entscheidend sein kann.

## **Was Sie selbst gegen Angina pectoris (Herzschmerzen) und zur Vermeidung eines Herzinfarktes tun können.**

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

das Risiko eine Arterienverkalkung zu entwickeln, die zu einer Verengung der Herzkranzgefäße führen kann, ist durch Rauchen, bei Zuckerkrankheit, bei Bluthochdruck, bei erhöhten Blutfettwerten und bei zu viel Harnsäure im Blut deutlich vergrößert. Bestehen gleichzeitig mehrere Risikofaktoren wächst das Risiko exponentiell. Bewegungsmangel, Übergewicht und ständige körperliche oder seelische Überanstrengungen führen zwar nicht alleine zu einer Angina pectoris, können jedoch in Verbindung mit den anderen oben genannten Faktoren das Risiko noch zusätzlich erhöhen.

Was Sie selbst tun können:

### **Wenn Sie rauchen: damit aufhören**

Rauchen steigert das Risiko, einen Infarkt zu erleiden, um das 2- bis 5-fache.

### **Achten Sie auf Ihre Blutfettwerte und Ihr Gewicht**

Versuchen Sie sich möglichst cholesterin- und fettarm zu ernähren, denn die Ablagerung von Cholesterin und anderen Blutfetten in der Gefäßwand führt u. a. zur Verengung.

### **Blutdruck regelmäßig kontrollieren**

Wenn er erhöht ist (mehr als 140/90 mmHg), sollte eventuell sogar direkt medikamentös behandelt werden.

### **Körperliche und seelische Daueranspannungen vermeiden**

Bewegen Sie sich vermehrt an der frischen Luft und planen Sie im Tagesablauf Entspannungszeiten mit ein.

### **Regelmäßig bewegen**

Regelmäßige Bewegung ist wichtig – sprechen Sie mich darauf an. Treiben Sie keinen anstrengenden Leistungssport.

### **Starke Temperaturwechsel vermeiden**

### **Alkoholkonsum einschränken**

Trinken Sie alkoholische Getränke nur mäßig und nicht regelmäßig.

### **Blutzucker-Kontrolle**

Wenn Sie Diabetiker/in sind, ist es wichtig, dass Ihr Blutzucker gut eingestellt ist, da andauernd hohe Blutzuckerwerte die kleinsten und mittelgroßen Blutgefäße schädigen.

## Wie kann ich Ihre Angina pectoris (Herzschmerzen) behandeln?

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

wenn Sie immer wiederkehrend unter Herzschmerzen (Angina pectoris) leiden, sollten Sie medikamentös behandelt werden.

Die akute medikamentöse Therapie bei einem Angina pectoris Anfall erfolgt in der Regel durch die Gabe von **Nitro-Spray** oder **Nitro-Kapseln**, die Sie immer bei sich tragen sollten. Treten die Angina pectoris-Schmerzen auf, benützen Sie sofort Ihr Nitro-Präparat nach meiner Vorschrift, denn Sie erleichtern Ihrem Herzen damit seine Pumparbeit und reduzieren auch den Sauerstoffverbrauch des Herzens. Dadurch verbessern sich die Herzschmerzen und die Atemnot sehr schnell.

Wenn die Schmerzen trotz Nitro-Spray nach 15 Minuten nicht aufhören oder sich sogar verschlimmern, müssen Sie an einen möglichen Herzinfarkt denken und sofort einen Arzt oder Krankenwagen rufen.

Durch eine regelmäßige Einnahme der anderen Medikamente, die ich Ihnen verschrieben habe (Blutdruckmedikamente, Fettsenker, ASS etc.) sorgen Sie dafür, daß Angina pectoris deutlich seltener oder gar nicht mehr auftritt.

### Wie wird ein Herzinfarkt behandelt?

Das vordringlichste Ziel bei einem Herzinfarkt ist die möglichst rasche Wiedereröffnung des verschlossenen Gefäßes. Je früher dieses möglich ist, desto weniger Schaden erleidet der Herzmuskel. Zur Wiedereröffnung stehen prinzipiell 2 Methoden zur Verfügung. Eine Klinik mit der Möglichkeit eine Herzkatheteruntersuchung durchzuführen, wird versuchen, das Gefäß direkt per Katheter mit einem Ballon frei zu machen. Steht kein Kathetermeßplatz zur Verfügung, wird versucht, den Infarkt-verursachenden Blutpfropf medikamentös aufzulösen (Lysetherapie). Begleitende Symptome des Herzinfarkts wie Angst und Schmerzen werden durch Beruhigungs- und Schmerzmittel beseitigt. Die Atemnot wird durch die Gabe von Sauerstoff verbessert. Ein abgefallener Blutdruck und auftretende Herzrhythmusstörungen können medikamentös wieder stabilisiert werden. Zur Hemmung der Blutgerinnung wird Ihnen ein Medikament gespritzt. Durch die guten Überwachungsmöglichkeiten auf den Intensivstationen von Krankenhäusern können drohende Gefahren früher erkannt und schneller behandelt werden. Deshalb werden Sie nach dem Infarkt auch noch einige Tage zunächst auf der Intensiv- und dann auf der Normalstation beobachtet. Ob weitere Behandlungen notwendig werden und welche Langzeitbehandlung angezeigt ist, entscheiden der Verlauf der Erkrankung und die diagnostischen Ergebnisse. EKG, Herzultraschall und eventuell eine Katheteruntersuchung sowie Blutuntersuchungen geben dem Arzt die notwendigen Hinweise. Ob eine Bypass-Operation sinnvoll ist, hängt vom Zustand der Herzkranzgefäße und dem Ausmaß des geschädigten Bereiches ab.

Der Krankenhausaufenthalt bei einem Herzinfarkt ohne Komplikationen dauert in der Regel 1-2 Wochen. Daran schließt sich ein mehrwöchiger Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik an, wo das Herz wieder langsam durch schrittweise Steigerung der körperlichen Aktivitäten trainiert wird. Ist der Herzmuskel nur wenig geschädigt, werden Sie schon bald wieder Ihre früheren Tätigkeiten aufnehmen können.

