



Was sollten Sie bei Verdacht tun?

- Ruhe bewahren!
- Lagern Sie den Patienten mit angehobenem Oberkörper, so wie es für ihn bequem ist!
- Öffnen Sie enge Kleidungsstücke, Krawatte oder BH, usw.!
- Rufen Sie einen Arzt: Sofort!
Sollte der Hausarzt nicht erreichbar sein, rufen Sie den Notarzt.

Zögern Sie nicht! – Telefon 112

- Haben Sie keine Angst vor falschem Alarm.
- Nennen Sie beim Telefongespräch Adresse, Namen sowie Beschwerden des Patienten.
- Äußern Sie den Verdacht auf Herzinfarkt.
- Lassen Sie den Patienten nicht längere Zeit allein.
- Bitten Sie einen Nachbarn, den Arzt auf der Straße zu empfangen und schnell zum Patienten zu bringen.
- Sorgen Sie bei Dunkelheit dafür, dass die Außenbeleuchtung des Hauses eingeschaltet ist.

eine Aktion des Regionalverbandes Saarbrücken in Kooperation mit der Saarbrücker Zeitung mit Unterstützung von:

- Saarländischer Rundfunk
- Wochenspiegel
- Ärztekammer
- Kassenärztliche Vereinigung
- Apothekerkammer
- SHG-Kliniken,
- Herzzentrum Völklingen
- Klinikum Saarbrücken
- Saarland Klinik,
- Kreuznacher Diakonie
- Knappschaftsklinik Sulzbach
- Volkshochschule Völklingen
- Dr. Jesinghaus
- Deutsche Herzstiftung
- Barmer Ersatzkasse
- Deutsche Angestellten Krankenkasse
- Techniker Krankenkasse
- Kaufmännische Krankenkasse
- Hanseatische Krankenkasse
- Hamburg-Münchener Krankenkasse
- Gmünder Ersatzkasse
- Stadtapotheke Saarbrücken

Information

Dr. Baltes

Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken

Telefon 0681 506-5300

© igor – Fotolia.com



Herzinfarkt – Jede Minute zählt!
im Notfall Telefon 112





Information rettet Leben!

Herz-Kreislauferkrankungen sind Todesursache Nr. 1 in Deutschland:

Jährlich sterben etwa 100.000 Menschen an einem Herzinfarkt.

Viele dieser Infarkt-Patienten könnten noch leben, wenn sie rechtzeitig in eine Klinik eingeliefert worden wären.

Bei vielen Infarkt-Patienten hätte die Größe des Herzmuskelschadens begrenzt werden können, sodass sie heute in Ihrer Lebensführung weniger eingeschränkt wären.

Leider wissen viele Betroffene und deren Angehörige immer noch zu wenig über die Symptome des Herzinfarktes und die Notwendigkeit, sich sofort in ärztliche Behandlung zu begeben.

Das „Herzprojekt Regionalverband Saarbrücken“ will mit einer intensiven Öffentlichkeitsarbeit mithelfen, die Einlieferungszeit ins Krankenhaus bei einem Herzinfarkt zu verringern.



Wer ist gefährdet?

Gefährdet sind Menschen:

- die an Bluthochdruck leiden
- die hohe Cholesterinwerte haben
- die rauchen
- die zuckerkrank sind
- die Übergewicht haben
- die sich zu wenig bewegen
- in deren Familien Herzinfarkte aufgetreten sind

Wie kann man vorbeugen?

- durch gesunde Ernährung (weniger Fleisch und tierische Fette, mehr Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte)
- durch genügend Bewegung (mindestens dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten)
- durch Abbau von Übergewicht
- durch Verzicht aufs Rauchen
- durch regelmäßige Blutdrucküberwachung
- durch wirkungsvolle Stressbewältigung (ein wohlthuendes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung anstreben)



Woran erkennt man einen Herzinfarkt?

Ein Herzinfarkt zeigt sich bei vielen Betroffenen:

- durch starke, länger andauernde Schmerzen im Brustkorb, die in beide Arme, den Bauchraum, zwischen die Schulterblätter und in den Unterkiefer ausstrahlen können
- durch starkes Engegefühl oder heftigen Druck in der Brust

Weitere ernstzunehmende Anzeichen können sein:

- blasse, fahle Gesichtsfarbe, verbunden mit kaltem Schweiß auf Stirn und Oberlippe oder auch im ganzen Gesicht
- Atemnot, die zum Hinsetzen oder Hinlegen zwingt
- Kreislaufzusammenbruch (Kollaps) mit oder ohne Bewusstlosigkeit

Wichtig: Die Beschwerden treten häufig ohne erkennbare Ursache auf, vorwiegend aus der Ruhe heraus.