



Frauenherzen schlagen anders

Eine gezielte Vorsorge ist auch Ihnen möglich

Sehr geehrte Patientin,

Nur zwei von fünf Frauen interpretieren bei sich selbst die Symptome eines Herzinfarktes richtig. Die Gründe sind, dass Frauen andere Beschwerden haben als Männer, und dass sie nicht daran denken, einen Herzinfarkt haben zu können. Halten Sie sich wegen der Vielfalt der Symptome an die sog. NAN-Regel (Nase-Arme-Nabel). Nach dieser Regel können alle plötzlich auftretenden Beschwerden zwischen Nase, Nabel und den Armen, die nicht innerhalb von 15 Minuten von selbst wieder verschwinden, als Hinweis auf einen drohenden Herzinfarkt hindeuten.

Gehen Sie sorgfältig alle Fragen durch. Kreuzen Sie die passenden Antworten an und zählen Sie zum Schluß Ihre Punkte. Das Ergebnis sagt Ihnen, wie gefährdet Sie sind.

• Familie

Ist bei Ihrem Vater, Mutter, Geschwistern oder Kindern bereits ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall aufgetreten?

Vor dem 70. Lebensjahr	Ja	2
	Nein	0
Vor dem 55. Lebensjahr	Ja	3
	Nein	0

• Gewicht

Das Körpergewicht lässt sich nach dem Body-Mass-Index (BMI) berechnen. Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat.

Beispiel: Größe 1,72 m, Gewicht 70 kg
 $70 : (1,72 \text{ m mal } 1,72 \text{ m}) = \text{BMI } 23,66$.

Untergewicht unter 19	0
Normalgewicht 19-24	0
Übergewicht 25-30	0,5
Adipositas über 30	1

• Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück?

Mindestens 1-2 mal pro Woche	-1
Mindestens 1 mal pro Monat	0
Seltener als 1 mal pro Monat	1

• Rauchen

Rauchen Sie?

Nein, ich bin Nichtraucherin	0
Ich rauche weniger als 20 Zigaretten	3
Ich rauche mehr als 20 Zigaretten	4
Ich rauche mehr als 20 Zigaretten pro Tag und nehme die Pille	5

• Ernährungsgewohnheiten

Ernähren Sie sich fettarm, essen Sie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, frisches Obst, Salate, Gemüse und zwei Fischmahlzeiten in der Woche?

Praktisch immer	-2
Häufig	-1
Eher nicht	0
Bevorzugen Sie eher deftige Speisen, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten und Desserts?	
Praktisch immer	2
Häufiger	1
Eher nicht	0

• Blutdruck

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

Nichts bekannt	1
Oberer Wert unter 140 mm Hg	0
Oberer Wert 140-160 mm Hg	0,5
Oberer Wert über 160 mm Hg	3
Unterer Wert unter 90 mm Hg	0
Unterer Wert über 90 mm Hg	2

Konservative Kardiologie
 Invasive Kardiologie
 Rhythmologie

Überörtliche
 Berufsausübungsgemeinschaft

Standort Limburg

Joseph-Schneider-Str. 9
 65549 Limburg
 An der WERKStadt
 Telefon 0 64 31 / 4 29 11
 Telefax 0 64 31 / 4 32 40

Standort Diez

Ernst-Scheuern-Platz 2
 65582 Diez
 Gegenüber der Volksbank
 Telefon 0 64 32 / 77 11
 Telefax 0 64 32 / 92 10 18

www.cclld.de

• Cholesterin

Was wissen Sie über Ihre Cholesterin-Werte

Nichts bekannt	1
Über 280 mg /dl	3
200-280 mg /dl	1,5
Unter 200 mg /dl	0

• Diabetes

Haben Sie erhöhte Blutzucker-Werte?

Nichts bekannt	1
Nein	0
Ja, ich brauche aber noch keine Medikamente	3
Ich nehme Tabletten oder spritze Insulin	4

• Beschwerden

Haben Sie bei körperlicher Belastung, bei Kälte oder Streß Mißempfindungen in der Brust, eventuell mit Ausstrahlung in den Hals oder Arm?

Nein	0
Bei körperlicher Belastung	5
Bei Streß	3
Gelegentlich in Ruhe oder nach Belastung	2

• Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarktes oder Verdacht auf einen Herzinfarkt behandelt?

Ja	5
Nein	0

• Brustkorbdruck

Haben Sie bereits einmal länger als 5 Minuten einen Druck im Brustkorb verspürt?

Ja	5
Nein	0

• Stress

Arbeiten Sie unter Zeitdruck oder Streß?

Nein	0
Gelegentlich	0
Häufig	1
Praktisch dauernd	2

• Wechseljahre

Sind Sie in den Wechseljahren?

Nein	0
Ja, seit dem Alter von 50 Jahren	1
Ja, ich hatte unter 45 Jahren eine Entfernung der Gebärmutter	2
Ja, ich hatte unter 45 Jahren eine Entfernung des Eierstocks	3

Auswertung

0 - 2 Punkte :

Herzlichen Glückwunsch. Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

3 - 4 Punkte :

Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie, Risikofaktoren, die Sie beeinflussen können, auszuschalten.

5 - 8 Punkte :

Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt das Vorgehen zur Verminderung Ihres Risikos. Achten Sie auf Ihren Lebensstil.

9 Punkte und mehr :

Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Hausarzt oder uns, um eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos zu planen. Ein gesunder Lebensstil ist für Sie besonders wichtig.

Sie möchten mehr über das Risikomanagement und Ihr Herzinfarkt-Risiko wissen? Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gern!

Ihr Praxisteam