



Herzinfarkt – Jede Minute zählt! im Notfall Telefon 112

Information

Regionalverband Saarbrücken

Gesundheitsamt

Amtsärztlicher Dienst

Telefon 0681 506-5300

www.regionalverband.de/gesundheitsamt

Herz-Infarkt

Infos in Leichter Sprache





Information rettet Leben!

Herz-Kreislaufkrankungen 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 zwingt
- Kreislaufzusammenbruch (Kollaps) mit oder ohne Bewusstlosigkeit

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

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 den Notarzt!
- Beginnen Sie bei Bewusstlosigkeit und Atemstillstand sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen:
30 Herzmassagen mit 2 Beatmungen im Wechsel

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.



Der Herz-Infarkt

Was ist ein Herz-Infarkt?

- Ein Herz-Infarkt ist eine Krankheit am Herz.
- Durch die Adern im Herz fließt Blut.
- Das Blut kann klumpen.
- Es verstopft dann die Herz-Ader.
- Das Herz stirbt ab ohne Blut.

Wie erkenne ich einen Herz-Infarkt?

- Viele Menschen haben starke Schmerzen in der Brust.
- Manchmal sind die Schmerzen auch:
 - In den Armen
 - Im Bauch
 - Am Rücken
 - Im Mund
- Bei einem Herz-Infarkt bekommt man schlecht Luft.
- Man hat kalten Schweiß im Gesicht.
- Das Gesicht wird blass.

Was muss ich machen?

- Den Not-Arzt anrufen:
Telefon-Nummer **112**
- Ruhig bleiben.
- Enge Kleidung ausziehen.
- Bequem hinsetzen.

