

Druck in der Brust nicht auf die leichte Schulter nehmen

Rauchen wichtigster Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Kardiologie der Paracelsus-Klinik gibt Sommer-Tipps für Patienten

Finger weg vom blauen Dunst: Rauchen ist nicht nur schädlich für die Lunge, sondern auch besonders gefährlich für Herz und Blutgefäße. Wer sich vor hohem Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und weiteren Erkrankungen schützen will, die in Verbindung mit dem Herz-Kreislauf-System stehen, fängt am besten erst gar nicht mit dem Rauchen an oder lässt es sein – je eher, desto besser. „Rauchen ist der Risikofaktor, der sich am einfachsten beseitigen lässt“, sagt Dr. Ingolf Bubinger, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie an der Paracelsus-Klinik Osnabrück.

Die meisten Patienten, die in der Kardiologie der Paracelsus-Klinik behandelt werden, waren zuvor Raucher. „Der Zusammenhang zwischen Rauchen und Koronarerkrankungen ist in einer Vielzahl von Untersuchungen belegt. Mich überzeugt darunter am meisten, dass in den Ländern, die Rauchverbote eingeführt haben, die Infarktsterblichkeit um 50 Prozent gesunken ist“, sagt der Arzt.

Nach den Worten von Bubinger hängt der Schritt zum Nikotinverzicht nur vom Willen ab. „Es ist reine Kopsache, mit dem Rauchen aufzuhören. Man kann es allein schaffen, aber es bieten sich auch

Gruppen-Therapien, autogenes Training oder Akupunktur an. Wir erzielen auch mit Medikamenten gute Erfolge, die das Verlangen nach Nikotin unterbinden.“ Laut Bubinger können neben dem Rauchen auch weitere Risikofaktoren durch eine gesunde Lebensführung beeinflusst werden. „Bei Übergewicht und einem erhöhten Cholesterinspiegel lässt sich schon durch eine Umstellung der Ernährung viel erreichen. Und auch gegen Stress kann man etwas unternehmen.“ Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören in Deutschland mit zu den häufigsten Todesursachen. Nicht bei allen

Patienten nehmen sie einen langsamen Verlauf, bei dem etwa bei Gefäßverschlüssen die typischen Symptome wie Atemnot oder Druckgefühl in der Brust erst nur mit geringer Intensität oder nur bei Belastung wie beim Treppensteigen auftreten, sondern gerade junge Menschen sind vielfach ganz plötzlich betroffen. Bubinger rät dazu, Symptome wie diese niemals auf die leichte Schulter zu nehmen. „Wenn so ein Druckgefühl länger als 15 Minuten dauert, muss der Notarzt verständigt werden, aber auch bei ersten Anzeichen sollte ein Arzt konsultiert werden.“

Bubinger ist niedergelassener Kardiologe und nimmt an der ambulanten Gesundheitsversorgung in Osnabrück teil. „Patienten können wie in jede andere Arztpraxis zu uns kommen“, so Bubinger. Die Kardiologie sei mit einer exzellenten Apparateausstattung auf alle Aufgaben bei der Diagnose und Therapie von kardiologischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen am Herzen, akuten Herzinfarkten, Herzschwächen und Herzrhythmusstörungen eingerichtet. Darüber hinaus trägt die Kardiologie mit den anderen Fachabteilungen zur Versorgung der stationären Patienten bei und erledigt viele Spezialaufgaben im Bereich der Diagnostik.

„Wir setzen ein spezielles bildgebendes Verfahren für Belastungsuntersuchungen ein, das deutlich besser als ein herkömmliches Belastungs-EKG zeigt, ob Durchblutungsstörungen am Herzen vorliegen“, so Bubinger. Auch Herzkatheteruntersuchungen werden durchgeführt, Stents



eingesetzt oder Gefäße per Ballon erweitert. „Wir machen Herzschrittmacherkontrollen oder implantieren Ereignisrekorder, also kleine tragbare EKG-Geräte, die es uns über Telemonitoring

ermöglichen, die Herzaktivität ständig zu überwachen“, erklärt Bubinger. „Der Vorteil bei uns ist, dass es schnelle Termine und schnelle Befunde gibt.“

Heike Dierks



Der Experte

Dr. med. Ingolf Bubinger
Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie und Rettungsmedizin
Kontakt:
innere.medizin-os@paracelsus-kliniken.de
Telefon: 0541 966-3090

FOTOS: PARACELSUS-KLINIKEN

WWW.FOTOLIA.DE

Hitze-Tipps für Herz-Kreislauf-Patienten

Wer an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, muss im Sommer vorsichtig sein: Hohe Temperaturen können Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfe, Herzrhythmusstörungen und sogar Kollapszustände auslösen. Dr. Ingolf Bubinger

rät, dass Patienten, die an einer solchen Erkrankung leiden, bei Hitze körperliche Anstrengung grundsätzlich vermeiden und Aktivitäten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen sollten. Bei hoher Ozonbelastung sollten sie grundsätzlich kühle Räume vorziehen. Wenn sie bei Hitze für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen wollten, müssten Patienten mit Herzschwächen darauf achten, dass sie die bei ihnen sonst begrenzte Trinkmenge (ca. 1,5 Liter täglich) nur in Absprache mit einem Arzt vorsichtig steigern dürfen. Zur Kontrolle könne abends das Gewicht geprüft werden. „Bleibt das

Gewicht gleich, stimmt die Trinkmenge.“ Bei einigen Patienten sei ebenfalls nur in Absprache mit dem Arzt die Reduzierung der Dosis von blutdrucksenkenden Medikamenten erforderlich, um Schwindel und Kollaps zu vermeiden. Keinesfalls sollten alkoholische Getränke genossen werden – sie entzögen dem Körper bloß Wasser. Und es solle darauf geachtet werden, dass Getränke nicht zu kalt seien, da sonst nur die körpereigene Wärmeproduktion angeregt werde. Zum Ausgleich von Flüssigkeits- und Blutsalz-Verlusten (Elektrolyte) durchs Schwitzen komme es auf die richtige Getränkewahl an: Gut geeignet sind laut Bubinger Mineralwasser und Fruchtsäfte, die auch gemischt werden können. Auch die Essgewohnheiten sollten der Sommerhitze angepasst werden: Viele kleine seien besser bekömmlich als wenige üppige Mahlzeiten, und besonders gut verträglich sei die Mittelmeerküche mit frischem Obst und Gemüse sowie Ölen mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren.