HERZSTOLPERN ERKENNEN UND SCHLAGANFALL-RISIKO SENKEN

SCHLÄGT MEIN Herz IM Rhythmus?

VORHOFFLIMMERN
Gerät der Herzschlag aus dem Takt, erhöht sich das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden um das Fünffache! Wie die Herzrhythmusstörung erkannt und behandelt wird.

Das Herz – ein etwa faustgroßer, 300 g schwerer Hohlmuskel in der linken Brust – ist der Motor unseres Körpers. Durchschnittlich 100.000-mal schlägt es pro Tag, pumpt dabei 10.000 Liter Blut durch die Blutgefäße und versorgt so sämtliche Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Bei etwa jedem vierten Menschen (in Industrieländern) gerät dieser Motor allerdings im Laufe des Lebens aus dem Takt – es entwickelt sich Vorhofflimmern. Da diese Herzrhythmusstörung anfangs ohne Beschwerden bzw. mit unspezifischen Symptomen einhergeht, bleibt das Stolpern des Herzens häufig unbemerkt. Unbehandelt erhöht Vorhofflimmern jedoch das Risiko, einen Schlaganfall (Insult) zu erleiden, um das Fünffache. Vor allem Frauen ab 60 und Männer ab 50 sind häufig betroffen. Des Weiteren ist die Herzrhythmusstörung ein Indikator für Herzschwäche (Herzinsuffizienz) oder auch Demenz. Kardiologe OA Priv.-Doz. Dr. Martin Martinek klärt im Rahmen der neuen Initiative „Herzstolpern – Achten Sie auf Ihren Rhythmus“ in *gesund&fit* über Ursachen, die Wichtigkeit der Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten auf.

Wie entsteht das Flimmern?

Das Herz besteht aus zwei Hälften, die wiederum aus jeweils zwei Hohlräumen bestehen: einem Vorhof und einer Kammer. Damit das Blut im Körper zirkulieren kann, müssen sich diese immer wieder zusam- ➔

VORHOFFLIMMERN Gerät das Herz aus dem Rhythmus, besteht ein fünffach erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Etwa jeder vierte Insult wird durch fehlerhafte elektrische Impulse im Herzen ausgelöst. Eine rechtzeitige Behandlung minimiert das Risiko.

Getty, iStock, Hersteller

VORHOF-FLIMMERN:

DER BEGRIFF:
Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende **Herzrhythmusstörung**.

URSACHE:
Das Herz besteht aus zwei Hälften, die wiederum aus jeweils zwei Hohlräumen bestehen: einem Vorhof und einer Kammer. Damit das Blut im Körper zirkulieren kann, müssen sich diese immer wieder zusammenziehen und dann entspannen. Dafür ist der **Sinusknoten** zuständig. Er sendet elektrische Signale, die ein gleichzeitiges Zusammenziehen der Vorhöfe herbeiführen – ein Herzschlag wird ausgelöst. Im Normalzustand passiert das 60 bis 90 Mal pro Minute. Beim Vorhofflimmern kommt es zu einer Störung des Herzrhythmus. Durch fehlerhafte Signale schlagen die Vorhöfe nicht mehr im Takt – sie flimmern.

FOLGE & RISIKEN
„Durch das Flimmern“, so Kardiologe OA Priv.-Doz. Dr. Martin Martinek, „kann das Blut nicht mehr richtig durch das Herz gepumpt werden. Es droht die **Gefahr**, dass es im Vorhof verklumpt und **Blutgerinnsel** entstehen. Lösen sich diese Gerinnsel und gelangen sie ins Gehirn, ist ein **Schlaganfall** die Folge.“

SYMPTOME:
Häufig unspezifisch oder nicht spürbar. Bei einigen Patienten kann sich **starkes Herzrasen/-stolpern** bemerkbar machen. Weitere mögliche Symptome: Antriebslosigkeit, Atemnot, Brustschmerzen, Engegefühl in der Brust, Erschöpfung, innere Unruhe, Schwindel, Schwitzen, Schlafstörungen.

DIAGNOSE:
Stellt der Kardiologe (bzw. Allgemeinmediziner) mittels Elektrokardiogramm (EKG) und eventuell Herzultraschall.

THERAPIEOPTIONEN:
– Elektrische Kardioversion: Unter Kurznarkose wird das Herz in den normalen Rhythmus gebracht.
– Katheterablation: Störungen des Sinusknotens werden mittels Katheters behoben.
– Medikamentöse Therapien

INFO

Ruhepuls richtig messen

SO GEHT'S

Der Puls lässt sich gut an der Schlagader am Handgelenk ertasten. Zur Überprüfung des Herzrhythmus sollte immer der Ruhepuls gemessen werden – z. B. morgens vor dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen.

1. Legen Sie sich eine **Uhr** mit Sekundenzeiger bereit.
2. Legen Sie die **Fingerkuppen** von Zeige- und Mittelfinger **auf die Unterseite des Handgelenks** unter dem Daumen. Tasten Sie anschließend so lange leicht umher, bis der Puls spürbar ist.
3. Zählen Sie in dieser Position 30 Sekunden die Herzschläge und verdoppeln Sie im Anschluss die Zahl. So errechnen Sie die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Achten Sie darauf, ob der Puls schnell oder langsam ist und ob der Herzrhythmus regelmäßig ist.

WEITERE INFOS

Auf der Plattform der Initiative „Herzstolpern – Achten Sie auf Ihren Rhythmus" **www.herzstolpern.at/pulsmessen**

NEHMEN SIE IHRE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND! Regelmäßiges Pulsmessen kann Hinweise auf eine gefährliche Herzrhythmusstörung liefern.

Was Ihr Insult-Risiko erhöht:

Diese Faktoren können Ihr Schlaganfall-Risiko erhöhen:

- Bluthochdruck 6- bis 8-fach
- Vorhofflimmern 5-fach
- Diabetes 2- bis 3-fach
- Fettstoffwechselstörung 2,5-fach
- Rauchen 1,5- bis 2-fach
- Übergewicht 2-fach
- Alter > 65 Jahre

menziehen und dann entspannen. Genau dafür ist der sogenannte Sinusknoten zuständig. Er ist der natürliche Schrittmacher des Herzens, der den Herzrhythmus vorgibt. Indem er elektrische Signale aussendet, sorgt er dafür, dass sich die Vorhöfe gleichzeitig zusammenziehen – ein Herzschlag wird ausgelöst. Im Normalzustand passiert das 60 bis 90 Mal pro Minute. Beim Vorhofflimmern kommt es zu einer Störung des Herzrhythmus. „Durch fehlerhafte elektrische Signale im Herzen", so der Kardiologe, „schlagen die beiden Vorhöfe nicht mehr im Takt, sondern unkontrolliert – sie flimmern (Anm.: mit Frequenzen von 300 bis 600 pro Minute). Dadurch kann das Blut nicht mehr richtig durch das Herz gepumpt werden. Es droht die Gefahr, dass es im Vorhof verklumpt und Blutgerinnsel entstehen. Lösen sich diese Gerinnsel und gelangen sie ins Gehirn, ist ein Schlaganfall die dramatische Folge."

OA PRIV.-DOZ. DR. MARTIN MARTINEK, MBA
ist FA für Innere Medizin u. Leiter des Departments für Herzschrittmacher und Defibrillatoren am Ordensklinikum Linz, Elisabethinen

Wie wird es erkannt?

Wie erwähnt verläuft Vorhofflimmern zu Beginn ohne Beschwerden bzw. äußert sich durch unspezifische Symptome: Zu diesen zählen unter anderem Atemnot, Brustschmerzen, Engegefühl in der Brust, Schwindel und Erschöpfung. Menschen, die Risikogruppen angehören (über 65 Jahre, adipös, übermäßiger Alkoholkonsum, Diabetes, Herz-Kreislauf-krank) empfiehlt Doz. Martinek „eine Abklärung beim Kardiologen, um festzustellen, ob es sich tatsächlich um Vorhofflimmern handelt und ob eine Behandlung nötig ist."

Wie wird die Störung behandelt?

Ob das Herz stolpert, kann man selbst durch regelmäßiges Pulsmessen *(siehe Info links)* erkennen. Die Diagnose stellt der Mediziner mittels Elektrokardiogramm (EKG) und Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiografie), die die Struktur und das Pumpverhalten des Herzens sichtbar macht. Bei der Diagnose Vorhofflimmern, stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zu Frequenzregulierung und Rhythmuserhalt zur Verfügung, wie die elektrische Kardioversion, eine Katheterablation sowie medikamentöse Therapien *(s. auch S. 9)*.

NINA FISCHER

BIN ICH BETROFFEN? Das gefährliche Vorhofflimmern bleibt häufig unbemerkt. Regelmäßige Pulskontrollen liefern erste Hinweise auf eine mögliche Herzrhythmusstörung.

Schlaganfall-Risiko bei Vorhofflimmern

BLITZCHECK: Wenn bei Ihnen Vorhofflimmern diagnostiziert wurde, hilft die folgende Checkliste dabei, Ihr persönliches Schlaganfallrisiko besser einzuschätzen. Wenn Sie auch nur eine Frage mit „Ja" beantworten, könnte Ihr Schlaganfallrisiko erhöht sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

		JA	NEIN
1	Liegt bei Ihnen eine dauerhafte Herzschwäche vor?	☐	☐
2	Haben Sie Bluthochdruck?	☐	☐
3	Sind Sie über 65 Jahre alt?	☐	☐
4	Sind Sie eine Frau?	☐	☐
5	Sind Sie von der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) betroffen?	☐	☐
6	Hatten Sie bereits einen Schlaganfall oder eine vorübergehende Durchblutungsstörung des Gehirns?	☐	☐
7	Hatten Sie bereits einen Herzinfarkt oder liegt eine arterielle Gefäßerkrankung vor?	☐	☐