

Seniorenbeirat Schönberg

Information für Seniorinnen und Senioren

Koronare Herzkrankheit (KHK)

Was sollte man darüber wissen?

Was ist die koronare Herzkrankheit?

Die koronare Herzkrankheit entsteht, wenn die Herzkranzgefäße verengt sind. Diese Gefäße versorgen den Herzmuskel mit Sauerstoff. Ist die Durchblutung eingeschränkt, erhält das Herz vor allem bei Belastung nicht mehr genug Sauerstoff.

Mögliche Beschwerden

- Druck oder Engegefühl in der Brust
- Schmerzen in Brust, Armen, Schultern, Rücken, Hals oder Kiefer
- Atemnot bei Belastung
- schnelle Ermüdung
- Schwindel, Übelkeit, kalter Schweiß

Achtung: Beschwerden können unterschiedlich stark sein. Nehmen Sie Warnzeichen immer ernst.

Vorbeugung – das können Sie selbst tun

- ✓ ausgewogene, herzgesunde Ernährung
 - ✓ regelmäßige Bewegung (z. B. Spaziergänge)
 - ✓ Rauchverzicht
 - ✓ Normalgewicht anstreben
 - ✓ Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin regelmäßig kontrollieren
 - ✓ Stress vermeiden, ausreichend Ruhe und Schlaf
-

Medikamente bei KHK

Medikamente helfen:

- das Herz zu entlasten
- Schmerzen zu lindern
- Herzinfarkten vorzubeugen

Häufige Medikamente sind Blutverdünner, Blutdrucksenker, Cholesterinsenker und Nitropräparate.

Wichtig:

Medikamente immer regelmäßig und genau nach ärztlicher Anweisung einnehmen!

Vorsichtsmaßnahmen im Alltag

- körperliche Belastungen langsam steigern
 - schwere Anstrengungen vermeiden
 - extreme Hitze oder Kälte meiden
 - Notfallmedikamente (z. B. Nitrospray) stets griffbereit haben
 - Medikamentenplan mitführen
-

Richtiges Verhalten im Notfall

- Belastung sofort beenden
- ruhig hinsetzen oder hinlegen
- verordnete Notfallmedikamente einnehmen
- bei anhaltenden oder starken Beschwerden **Notruf 112 wählen**

Im Zweifel immer den Notruf wählen – jede Minute zählt!

Zusammenfassung

Die koronare Herzkrankheit ist ernst, aber gut behandelbar.

Durch gesunde Lebensweise, regelmäßige ärztliche Betreuung und richtiges Verhalten im Alltag können Betroffene ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

Herausgeber:

Seniorenbeirat Schönberg