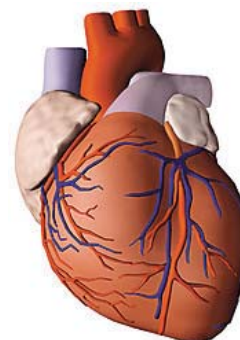


# KHK – WENN SICH DIE HERZGEFÄSSE VERENGEN



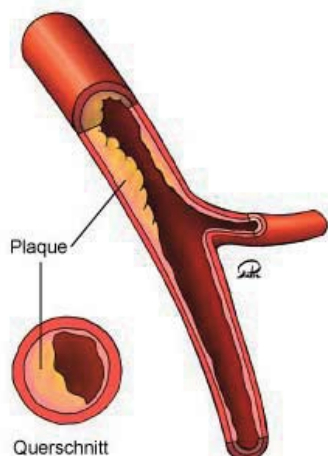
Grafik: © www.internisten-im-netz.de

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat bei Ihnen eine *chronische koronare Herzkrankheit* (kurz: KHK) festgestellt. Das ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die ein Leben lang bestehen bleibt. Mit der passenden Behandlung kann man gut damit leben.

### ► WIE ENTSTEHT EINE KHK?

Eine KHK entsteht durch verengte Herzkranzgefäße. Diese Gefäße heißen so, weil sie wie ein Kranz um das Herz liegen. Sie versorgen das Herz mit Blut, welches den lebenswichtigen Sauerstoff transportiert. Die Verengungen entstehen durch Fett- und Kalkablagerungen an den Innenwänden der Herzkranzgefäße. Fachleute sprechen von *Plaques*. Eine Folge davon ist, dass das Herz nicht mehr ausreichend Sauerstoff bekommt. Besonders bei körperlicher Belastung kann es dann nicht mehr genügend Blut durch den Körper transportieren, und es treten Beschwerden auf.



Durch die Plaqueablagerungen wird der Blutfluss verringert.

### ► BESCHWERDEN

Bei einer KHK treten nicht ständig Beschwerden auf. Im Verlauf kann es aber immer wieder zu unterschiedlich starken Beschwerden kommen. Auftreten können:

- Schmerzen hinter dem Brustbein, die häufig in Hals, Kiefer, Arme oder Oberbauch ausstrahlen
- Luftnot, Atemnot, „die Puste geht schnell aus“
- Schweißausbrüche oder Übelkeit
- ein Gefühl der Lebensbedrohung

Unter einer sogenannten *Angina pectoris* verstehen Fachleute ein anfallsartiges Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, die meist bei körperlicher Belastung oder Stress auftreten.

Eine KHK kann bei einigen Betroffenen zu schweren Krankheitsfolgen wie Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche führen und damit lebensbedrohlich werden. Deshalb sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, was im Notfall zu tun ist.

### ► WIE WIRD EINE KHK FESTGESTELLT?

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin untersucht Sie gründlich. Zudem werden Sie ausführlich zu Ihren Beschwerden, Lebensgewohnheiten, seelischen Belastungen, Medikamenten sowie weiteren Krankheiten befragt.

Die wichtigsten Untersuchungen bei typischen Beschwerden und deutlichen Hinweisen auf eine KHK sind:

- das *Elektrokardiogramm* (kurz: EKG)
- die Ultraschalluntersuchung des Herzens (Fachbegriff: *Echokardiografie*)

Ein EKG gibt Hinweise auf eine KHK und hilft sie von anderen Herzerkrankungen abzugrenzen. Mit einem Ultraschall kann das Herz genau beurteilt und zum Beispiel eine zusätzliche Herzschwäche entdeckt werden. Weitere Untersuchungen können folgen, um die Behandlung gut planen zu können.

### ► BEHANDLUNG

Heilen kann man die KHK nicht. Aber mit der passenden Behandlung können Sie gut damit leben. Die Behandlung verfolgt zwei Ziele: Beschwerden lindern und ernsten Folgen wie Herzinfarkt vorbeugen.

Das wichtigste bei jeder Behandlung ist ein gesunder Lebensstil, das heißt: viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Verzicht auf Rauchen.

Darüber hinaus lässt sich eine KHK mit Medikamenten allein, mit *Stents* oder einer Operation behandeln.

Bei plötzlichen, anfallsartigen Beschwerden helfen vorübergehend Nitrate wie *Nitro-Spray* oder *Nitro-Kapseln*. Einige Medikamente sollten Sie auf jeden Fall einnehmen, egal, ob Sie Beschwerden haben oder nicht. Aussagekräftige Studien belegen, dass sie bei manchen Betroffenen das Leben verlängern können:

- **Blutgerinnungshemmer** verhindern, dass sich Blutplättchen an den Wänden der Herzkranzgefäße festsetzen. Menschen mit KHK erhalten meist Acetylsalicylsäure – bekannt als ASS.
- **Statine** sorgen für günstige Blutfettwerte. So lagern sich weniger Plaques innen an die Gefäße.

Auch Beta-Blocker, ACE-Hemmer und andere Medikamente können bei bestimmten Patientinnen und Patienten dauerhaft zum Einsatz kommen.

Lassen sich die Beschwerden mit Medikamenten nicht ausreichend lindern, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt *Stents* einsetzen. Das sind dünne Röhrchen aus Drahtgeflecht, die verengte Blutgefäße offen halten. Sie bringen häufig schnelle Linderung, lebensverlängernd wirken *Stents* nicht. Medikamente müssen Sie weiterhin einnehmen.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Chronische KHK“**:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/koronare-herzkrankheit](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/koronare-herzkrankheit)

Weitere Kurzinformation „Koronare Herzkrankheit – Verhalten im Notfall bei KHK“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

3. Auflage, 2019

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



Mit einer Operation am Herzen kann das Behandlungsteam verengte Blutgefäße überbrücken. Dazu dienen körpereigene Arterien oder künstliches Gewebe. In einigen Fällen lassen sich so Herzinfarkte verhindern und Betroffene leben länger. Das haben aussagekräftige Studien gezeigt. Dafür ist eine Operation mit stärkeren Nebenwirkungen verbunden, und danach kann es etwas häufiger zu Schlaganfällen kommen. Manchmal bringt sie keinen Vorteil: etwa, wenn nur ein Gefäß verengt ist. Medikamente brauchen Sie weiterhin.

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Körperliche Bewegung und Sport tun Ihnen gut.
- Es ist wichtig, dass Sie sich gesund ernähren.
- Die Medikamente können nur dann richtig wirken, wenn Sie sie wie ärztlich verschrieben einnehmen.
- Lassen Sie regelmäßig Blutdruck, Blutzucker und gegebenenfalls Blutfette kontrollieren.
- Fachleute raten, jährlich an der Grippe-Schutzimpfung teilzunehmen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach den Vor- und Nachteilen.
- Sie können sich mit anderen austauschen und Menschen, mit denen Sie täglich zusammen sind, über Ihre Erkrankung informieren.

In Patientenschulungen können Sie lernen, diese Tipps umzusetzen. Sie können auch an einem speziellen KHK-Versorgungsprogramm teilnehmen (kurz: DMP KHK). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch verschiedene Fachleute aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf diese Möglichkeit an.

Mit freundlicher Empfehlung