

BEITRAG

DR. MED. KLAUS EDEL
FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN,
KARDIOLOGIE, SPORTMEDIZIN

ABBILDUNGEN

DR. MED. KLAUS EDEL
LIFESCAN
4T WERBEAGENTUR

Frauenherzen schlagen anders

Was Diabetikerinnen beachten sollten

Frauen haben bekanntermaßen eine höhere Lebenserwartung als Männer. Sollten in Ihrer Familie alle Frauen „steinalt“ werden, so können Sie diesen Artikel getrost überblättern.





Gehören auch Sie zu den Frauen, die befürchten, eher an Brustkrebs zu erkranken als einen Herzinfarkt zu erleiden? Dann liegen Sie falsch! Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen noch vor Krebs die häufigste Todesursache. Lange Zeit galten Erkrankungen wie Herzinfarkt und Verkalkungen der Herzkranzgefäße als typische Männerkrankheiten. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern führen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesfall-Statistik an. Laut statistischem Bundesamt starben 2005 ca. 127.000 Frauen an Folgen von Arteriosklerose (Zum Vergleich: An Brustkrebs starben 2005 17.500 Frauen). Auch die Überlebenschancen nach einem Herzinfarkt sind für Frauen deutlich geringer im Vergleich zu Männern. Die Zahl der Diabetiker in Deutschland, die pro Jahr einen Herzinfarkt erleiden, liegt bei 28.000.

Frauen mit Diabetes sind vom Herzinfarkt besonders stark bedroht

Entgegen der landläufigen Meinung sterben auch in der Gesamtbevölkerung mehr Frauen an einem tödlichen Herzinfarkt als Männer. Ein Herzinfarkt ist gerade für Diabetikerinnen besonders gefährlich. Zu diesem erstaunlichen Ergebnis kamen Forscher der Universität in Sydney, nachdem sie eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien ausgewertet haben. Demnach ist das Risiko diabetischer Frauen an einem Herzinfarkt zu sterben um rund 50 Prozent höher als für männliche Diabetiker. Andere Risikofaktoren wie Alter, Rauchen oder Bluthochdruck wurden in dieser Untersuchung herausgerechnet, was bei der großen Anzahl untersuchter Patienten (450.000 Teilnehmer) sehr gut möglich war. Aus Deutschland gibt es ähnlich alarmierende Zahlen aus einer Herzinfarkt-Studie in der Region um Augsburg (MONICA-Studie): Die Untersucher kamen zu folgendem Ergebnis: 75% aller Menschen mit Diabetes erleiden einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Diabetiker haben

ein 3,7-fach erhöhtes Herzinfarkt-Risiko im Vergleich zur diabetesfreien Bevölkerung – Diabetikerinnen sogar ein 5,9-fach erhöhtes Risiko. Die Dunkelziffer müsste noch höher liegen, da ein Teil der Herzinfarkte gerade bei Menschen mit Diabetes stumm verläuft und erst im nachhinein über ein Elektrokardiogramm (EKG) diagnostiziert wird. Bei zufälligen EKG-Aufzeichnungen an über 5.000 Menschen in den Niederlanden fanden sich 43 Prozent Herzinfarkte, die vorher nicht bekannt waren. Die stummen Infarkte betrafen zu 33% Männer und zu 54% Frauen.



Frauen mit Diabetes haben ein 5,9-fach erhöhtes Herzinfarkt-Risiko im Vergleich zu Nicht-Diabetikerinnen

Was ist die Ursache der vielen Herzinfarkte bei Diabetikerinnen?

Ein Herzinfarkt ist bei Frauen schwerer zu erkennen als bei Männern. Während sich bei Männern ein Infarkt im allgemeinen durch Atemnot, Brustenge oder Schmerzen, die in die Arme ausstrahlen, ankündigt, sind es bei Frauen eher Oberbauchbeschwerden in Verbindung mit Übelkeit, Erbrechen, Unwohlsein, Schwäche und Müdigkeit, Nacken-, Kiefer- oder Zahnschmerzen. Die Anzeichen werden deshalb von den erstbehandelnden Ärzten, aber auch von den betroffenen Frauen, häufig falsch gedeutet. Besonders Frauen mit Diabetes sollten die Risikofaktoren kennen, die zum Herzinfarkt führen könnten. Als frauenspezifische Krankheitsursachen konnten Partnerschaftsprobleme und die

Doppelbelastung Haushalt-Beruf herausgefunden werden.

Ihre Risikofaktoren

Die neueste Studie zur Erforschung der Risikofaktoren ist die INTER-HEART-Studie. Sie wurde weltweit mit mehr als 30.000 Teilnehmern durchgeführt. Ergebnis: 90% aller Herzinfarkte sind durch sieben Risikofaktoren verursacht. Als „Killer Nr. 1“ wurden das Rauchen und die Blutfette herausgearbeitet. Beide Faktoren zusammen sind für fast 70 Prozent aller Herzinfarkte verantwortlich: So erhöht das Rauchen das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um den Faktor 2,9 – Diabetes selbst nur um den Faktor 2,4. Hohe Blutfette erhöhen das Herzinfarkt-Risiko um den Faktor 3,3. Hatte eine Patientin allerdings alle drei Risikofaktoren und dazu noch hohen Blutdruck, so addierten sich diese zu einem Infarkt-Risiko-Faktor von 42. Und es gibt eine weitere giftige Mischung: Rauchen und die Anti-Baby-Pille. Bei dieser Kombination steigt das Risiko einen Infarkt zu erleiden bis zum 30fachen an.

Weitere Risikofaktoren sind Übergewicht, erhöhter Bauchumfang und psychosozialer Stress. Diese rangieren aber auf der Risikokala weit abgeschlagen hinter Rauchen und hohen Blutfetten.

Etwas zu tun ist so einfach!

Jede Frau mit Diabetes kann ihr Herzinfarkt-Risiko mit einfachen, nicht-medikamentösen Maßnahmen drastisch senken. So kann allein durch Nikotin-Verzicht das Risiko um mehr als die Hälfte, bei Umstellung der Ernährung um mehr als 30 Prozent reduziert werden. Übrigens: Raucherinnen sind selbst bei einem aktiven Lebensstil nicht geschützt. Bei einem Zigarettenkonsum von 5 Zigaretten pro Tag steigt das Infarkt-Risiko um 40 Prozent, bei 10 Zigaretten verdoppelt es sich

und bei 20 Zigaretten erhöht es sich auf das Vierfache. Der regelmäßige Genuss von Obst (unter Beachtung der BE) und Gemüse getreu dem Motto „Take Five“ (5 Mal pro Tag) senkt die Arteriosklerosegefahr. Wer es dann noch schafft, Nichtraucherin zu werden und sich 30 Minuten pro Tag zu bewegen, senkt sein Herzinfarkt-Risiko um 70 Prozent.

Das Fazit

Ihrem Herzinfarkt können Sie vorbeugen, indem Ihre Risikofaktoren rechtzeitig erkannt und konsequent behandelt werden. Wichtig ist, mit der Krankheit überhaupt zu rechnen und den Herzinfarkt nicht als Männerkrankheit zu bagatellisieren. Viele Frauen kommen deshalb zu spät oder auch gar nicht ins Krankenhaus. Es geht wertvolle Zeit verloren, die über Leben oder Tod entscheiden kann. Die Beschwerden sind häufig nicht typisch – daran denken und lieber einmal mehr zum Arzt und ein EKG schreiben lassen. Bei allen Beschwerden, die zwischen Nasenspitze und Bauchnabel auftreten und länger als 15 Minuten andauern, unbedingt auch an einen Herzinfarkt denken! ■



KONTAKT

DR. MED. KLAUS EDEL
INNERE MEDIZIN-KARDIOLOGIE,
DIABETOLOGIE
SPORTMEDIZIN,
REHABILITATIONSWESSEN
CHEFARZT PARK-KLINIK
BAD HERMANNSBORN
FACHKLINIK FÜR KARDIOLOGIE
UND DIABETOLOGIE
HERMANNSBORN 1
33014 BAD DRIBURG
TELEFON 05253/407602
FAX 05253/407645
K.EDEL@KBH.DE



Rauchen – Herzinfarkt-Risikofaktor Nr. 1, insbesondere in Verbindung mit der Anti-Baby-Pille