

Gesunder Lebensstil senkt Herzinfarkttrisiko

Vorschau auf Vortrag im Spital Uster



Wer sich bewegt, reduziert das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Auch nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation werden Verlauf und Prognose durch gezielte regelmässige körperliche Aktivitäten günstig beeinflusst.

Der Herzinfarkt ist eine der häufigsten Todesursachen in der westlichen Welt. Dr. med. Johann Debrunner, Facharzt Spital Uster, ist überzeugt: Jede Person kann sein persönliches Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, senken.

Wann spricht die Medizin von einem Herzinfarkt?

Ein Herzinfarkt ist der plötzliche Tod von Herzmuskelzellen. Er entsteht meist als Folge eines plötzlichen Verschlusses einer Herzkranzarterie durch ein Blutgerinnsel.

Gibt es Personengruppen, die speziell gefährdet sind?

Besonders gefährdet sind Leute mit Diabetes, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten und Raucher. Herzinfarkte treten öfters bei älteren als bei jüngeren Personen auf und kommen gelegentlich gehäuft in einer Familie vor.

Welche Vorzeichen deuten auf einen Herzinfarkt hin?

Oft berichten die Patienten von vorüber-

gehenden Brustschmerzen im Vorfeld. Gelegentlich kommt der Herzinfarkt aber unangekündigt – aus heiterem Himmel.

Wie kann das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, reduziert werden?

Jede Person kann ihr persönliches Risiko senken: Durch einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung, ausgewogener Ernährung und den Verzicht auf Nikotin, aber auch durch die Behandlung von hohem Blutdruck, hohem Blutzucker und hohem Cholesterin im Blut mit Tabletten.

Nützen diese vorbeugenden Massnahmen tatsächlich?

Ja, sie nützen, auch wenn es keinen absoluten Schutz vor Herzinfarkt gibt.

Welche Rolle spielt das Cholesterin?

Cholesterin spielt eine wesentliche Rolle in der Bildung der Arterienverkalkung, der Krankheit, die oft dem Herzinfarkt zugrunde liegt.

Beeinflusst das Rauchen das Risiko?

Rauchen hat neben vielen anderen negativen Folgen auch Einfluss auf die Arterienverkalkung und verengt die Arterien.

Facharzt im Spital Uster

Johann Debrunner, Leitender Arzt für Innere Medizin und Kardiologie



Johann Debrunner ist seit 2009 stellvertretender Chefarzt Medizinische Klinik und Leitender Arzt für Innere Medizin und Kardiologie im Spital Uster. Zuvor war er in der Inneren Medizin und in der Kardiologie des Stadtspitals Triemli und des Universitätsspitals Zürich in verschiedenen Funktionen tätig, u.a. als Oberarzt. Sein Medizinstudium absolvierte er an den Universitäten Zürich und Lausanne.

Öffentliche Anlässe und Vorträge im Spital Uster

Öffentliche Vortragsreihe

Herzinfarkt: Wie kann ich mein persönliches Risiko senken? Mit Dr. med. Johann Debrunner, Facharzt Innere Medizin und Kardiologie

Datum: Mittwoch, 21. Mai 2014
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Forum, Spital Uster

Info-Abend rund um die Geburt

Erwarten Sie ein Kind und suchen ein Spital für die Geburt? Dann besuchen Sie unseren Info-Abend «Rund um die Geburt» und lernen Sie die Gebärabteilung besser kennen.

Datum: Dienstag, 3. Juni 2014
Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Forum/Gebärabteilung Spital Uster

Angebot im Spital Uster: Ambulante kardiale Rehabilitation

Ein Herzinfarkt oder eine Herzoperation ist für alle Patienten ein einschneidendes Erlebnis. Verlauf und Prognose werden durch gezielte regelmässige körperliche Aktivitäten günstig beeinflusst. Das Spital Uster bietet ein von der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für kardiale Rehabilitation anerkanntes, umfassendes Aufbauprogramm.

Eine Anmeldung erfolgt durch den behandelnden Kardiologen, Hausarzt oder Internisten.

Weitere Informationen unter www.spitaluster.ch


SPITAL USTER
Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster
Tel. 044 911 11 11, Fax 044 911 11 00
www.spitaluster.ch