

Auch bei Bluthochdruck: Puls messen und so vor Schlaganfall schützen

Vorsicht bei Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit und Diabetes: Risiko für Vorhofflimmern und Schlaganfall erhöht / Wie fühlt man den Puls?

(Frankfurt a. M., 23. Oktober 2018) Oft werden Menschen von einem Schlaganfall getroffen, weil sie Vorhofflimmern haben, ohne es zu wissen. Unbehandelt und ohne schützende Wirkung gerinnungshemmender Medikamente sind sie dem Schlaganfall ausgesetzt. Jedes Jahr verursacht Vorhofflimmern über 35.000 Schlaganfälle in Deutschland. Aber nur bei etwa 50 % der über 1,8 Millionen Betroffenen macht sich Vorhofflimmern mit spürbaren Beschwerden wie Herzstolpern und Herzschlag bis zum Hals, Druckgefühl im Brustkorb, Angst, Luftnot, Schwindelgefühl und Leistungsschwäche bemerkbar. Bei der anderen Hälfte tritt Vorhofflimmern ohne Symptome auf. Das gilt besonders für ältere Patienten ab 60 Jahren, bei denen gehäuft Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und koronare Herzkrankheit (KHK) auftreten.

„Wer 60 Jahre alt ist hat in der Regel ein erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern und sollte deshalb regelmäßig seinen Puls messen. Ist der Puls unregelmäßig oder liegt er in Ruhe über 100 Schläge pro Minute, sollte man umgehend den Hausarzt oder Internisten aufsuchen, um zu klären, ob Vorhofflimmern dahintersteckt“, rät Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Bei Vorhofflimmern können schon in wenigen Stunden in den Herzvorhöfen Blutgerinnsel entstehen, die vom Blutstrom mitgeschleppt Arterien verschließen und je nach betroffenem Areal einen Schlaganfall verursachen. Vorhofflimmern ist meistens dadurch gekennzeichnet, dass das Herz völlig außer Takt ist, chaotisch schlägt und mit einem Puls von bis zu 160 Schlägen pro Minute rast, selten sogar schneller.

Puls messen: Wie geht das?

Wie Herz-Kreislauf-Patienten sowie Gesunde zu Hause ganz leicht den Puls messen und so ihr Risiko für einen Schlaganfall senken können, zeigt die Pulskarte der Herzstiftung im Scheckkartenformat (s. Infokasten unten). Die Karte kann unter www.herzstiftung.de/puls-messen kostenfrei angefordert werden. „Auch Ärzte sollten beim Arztbesuch besonders dieser Patienten immer zuerst den Puls fühlen und bei Auffälligkeiten ein EKG machen.“

Bei Bluthochdruck Puls messen – gilt auch für Diabetiker und KHK-Patienten

Vorhofflimmern ist eine häufige Herzrhythmusstörung bei Bluthochdruckpatienten. 70 % der Patienten mit Vorhofflimmern haben Bluthochdruck. Bei ihnen besteht allein aufgrund der dauerhaften Gefäßbelastung durch den erhöhten Blutdruck ein Risiko für Herzinfarkt (www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html) und Schlaganfall. Mit Vorhofflimmern erhöht sich die Schlaganfallgefahr zusätzlich durch ein Embolierisiko (Blutgerinnsel) aus dem Herzvorhof. „Deshalb sollte jede Möglichkeit genutzt werden, den unregelmäßigen Herzschlag festzustellen: wiederholt den eigenen Puls tasten, die Anzeige am Blutdruckmessgerät beachten, vielleicht sogar eine App aufs Handy laden, die Pulsunregelmäßigkeiten festzustellen hilft“, rät Meinertz. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt: Besonders Herzkranken und Personen ab 60 sollten bei Routinekontrollen bei ihrem Arzt ihren Herzschlag durch Pulsmessung prüfen lassen. Auch für Patienten mit KHK, Diabetes und einer Herzschwäche gilt diese Empfehlung, weil auch sie ein erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern aufweisen. Allein mit Hilfe der Pulsmessung ließe sich die Mehrheit der Schlaganfälle als Folge des unbemerkten Vorhofflimmerns vermeiden, da die Betroffenen nach Aufdeckung der Rhythmusstörung mit gerinnungshemmenden Medikamenten vor dem Schlaganfall geschützt werden könnten.

Neuer Experten-Ratgeber

Der Ratgeber „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“ der Deutschen Herzstiftung informiert leicht verständlich über Ursachen, aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten des Vorhofflimmerns sowie über die Gerinnungshemmung. Der Band (136 S.) ist kostenfrei erhältlich unter www.herzstiftung.de oder Tel. 069 955128400, E-Mail: bestellung@herzstiftung.de



Wie misst man den Puls? Zunächst bleiben Sie 5 Minuten ruhig sitzen. Dann suchen Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger an der Innenseite des Unterarms unter dem Daumen die Unterarmarterie. Messen Sie den Puls 30 Sekunden lang und verdoppeln Sie das Ergebnis. Dabei lassen sich auch Unregelmäßigkeiten des Pulses feststellen.

Die **Pulskarte** zur Pulsmessung (Scheckkartengröße) kann kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/puls-messen oder per Tel. unter 069 955128400



Druckfähiges Bildmaterial unter:

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/vorhofflimmern-ratgeber-cover.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/pulskarte.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/puls-tasten.jpg

Bildnachweis zur Pulskarten-Collage: Ulrike Eberius/DHS; Collage Pulstasten: DHS/Jan Neuffer)

Die Herzwochen-Pressemappe mit mehr Text- und Bildmaterial ist abrufbar unter www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2018.html

Kontakt: Pressestelle: Michael Wichert, Tel. 069 955128114 / Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt zur Pressestelle: presse@herzstiftung.de