

Diabetiker haben erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern: Simple Pulsmessung kann vor Schlaganfallgefahr schützen

Diabetiker sollten regelmäßig Puls messen / Herzstiftung erläutert Messung mit kostenfreier Pulskarte

(Frankfurt a. M., 14. November 2016) Oft werden Menschen von einem Schlaganfall getroffen, weil sie Vorhofflimmern haben, ohne es zu wissen. Vorhofflimmern tritt bei über der Hälfte aller Patienten ohne Symptome oder Beschwerden auf. Unbehandelt und ohne schützende Wirkung gerinnungshemmender Medikamente sind sie schutzlos dem Schlaganfall ausgesetzt. Jedes Jahr verursacht Vorhofflimmern etwa 30.000 Schlaganfälle. Vorhofflimmern ist auch eine häufige Herzrhythmusstörung bei Diabetikern, die Schätzungen zufolge ein um 34 Prozent erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern haben. „Wir raten daher besonders Diabetikern zur regelmäßigen Pulsmessung, um dadurch frühzeitig Auffälligkeiten des Herzschlages wie Vorhofflimmern zu entdecken und sie durch einen Arzt abklären zu lassen. Dies gilt auch für Bluthochdruckpatienten sowie für Männer und Frauen ab dem 65. Lebensjahr, die auch ein erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern haben“, betont Prof. Dr. med. Dr. h. c. Diethelm Tschöpe vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Blutdruckgeräte zeigen meist Unregelmäßigkeiten des Pulses an oder man fühlt selbst seinen Puls“, empfiehlt der Herz- und Diabetesspezialist aus Bad Oeynhausen. Wie Diabetes- und Herzpatienten 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, die kostenfrei unter www.herzstiftung.de/puls-messen, per Telefon unter 069 955128-400 sowie per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de angefordert werden kann.

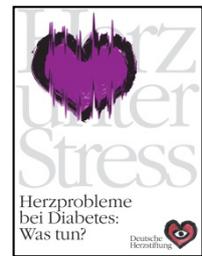
Spürbare Beschwerden nur bei etwa 50 Prozent der Betroffenen

Nur bei etwa der Hälfte der insgesamt ca. 1,8 Millionen Betroffenen macht sich Vorhofflimmern mit spürbaren Beschwerden wie innere Unruhe, Abgeschlagenheit, Herzklopfen, Herzrasen, Luftnot, Brustschmerzen und Schwindelgefühl bemerkbar. Als Panikattacke wird oft der schnelle und unregelmäßige Herzschlag anfallsweisen Vorhofflimmerns fehlgedeutet, so dass die Rhythmusstörung dann fatalerweise unbehandelt bleibt. 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. „Auch Ärzte sollten beim Arztbesuch besonders dieser Patienten immer

zuerst den Puls fühlen und bei Auffälligkeiten ein EKG machen“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Herzstiftung. „Ist der Puls unregelmäßig oder liegt er in Ruhe über 100 Schläge pro Minute, sollte man so schnell wie möglich den Internisten oder Kardiologen aufsuchen, um zu klären, ob Vorhofflimmern dahinter steckt.“ Denn schon in wenigen Stunden können 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, es schlägt chaotisch und rast mit einem Puls von bis zu 160 Schlägen pro Minute, selten sogar schneller.

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.

Tipp: Worauf herzkranke Diabetiker zur Vermeidung von Komplikationen unbedingt achten sollten und was man mit Diabetesmedikamenten und gesundem Lebensstil erreichen kann, darüber informiert der **neue Experten-Ratgeber „Herzprobleme bei Diabetes: Was tun?“** (32 S.) der Deutschen Herzstiftung, der kostenfrei unter www.herzstiftung.de/diabetes.html oder telef. unter 069 955128-400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de angefordert werden kann.



Die **kostenfreie Pulskarte** zur selbständigen Pulsmessung (Scheckkartengröße) kann angefordert werden bei der Deutschen Herzstiftung, Bockenheimer Landstr. 94-96, 60323 Frankfurt/Main, Tel. 069 955128-400, unter www.herzstiftung.de/puls-messen oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de



Hinweis für Redaktionen:

Download für druckfähiges Bildmaterial dieser Seite unter:

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/pulskarte-32-2016.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-diabetes-ratgeber-31-2016.jpg

Bildnachweis zur Pulskarten-Collage: Ulrike Eberius/DHS

37/2016

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert / Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

Fax: 069/955128-345

E-Mail: wichert@herzstiftung.de /

koenig@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de