



Gesund in Kufstein

Miteinander – Füreinander: Informationsblatt des Allgemein öffentlichen Bezirkskrankenhauses Kufstein, Ausgabe Nr. 11, Jänner 2008

Diagnose Herzinfarkt: Wettlauf mit der Zeit!

Der Herzinfarkt – seine Früherkennung kann Leben retten. Da die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt sind, könnten die meisten Infarkte verhindert werden.



OÄ Dr. Andrea Quatember

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind nach wie vor die häufigste Todesursache in den westlichen Industrienationen. Allein in Österreich erleiden jedes Jahr ca. 12.000 Menschen einen Herzinfarkt. Der Altersgipfel liegt zwischen dem 50. bis 75. Lebensjahr. Bei Vorliegen mehrerer Risikofaktoren kann aber bereits ab dem 35. Lebensjahr ein Herzinfarkt auftreten.

Ursachen - welche gibt es?

Die Ursachen sind altbekannt: Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen, Stress, zu wenig Bewegung, erhöhte Blutfette und ein unzureichend gut eingestellter Diabetes mellitus erhöhen das Herzinfarkttrisiko.

Herzinfarkt – was ist das?

Bei einem Herzinfarkt liegt als unmittelbare Ursache eine plötzliche Durchblutungsstörung des Herzmuskelgewebes vor – meist aufgrund eines verschlossenen Herzkranzgefäßes. Dieser Verschluss wird durch ein

Blutgerinnsel (den so genannten Thrombus) verursacht, das sich in der Regel auf Basis einer (schon länger bestehenden) „Arterienverkalkung“ bildet. In Folge des Verschlusses wird der betroffene Teil des Herzmuskels nicht ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Es besteht akute Gefahr für das Leben des betroffenen Patienten. Jeder Herzinfarkt ist ein Notfall!

Was sind die Anzeichen?

Häufig äußert sich eine Verengung der Herzkranzgefäße als „Angina pectoris“. Der Laie erkennt sie als heftigen Brustschmerz, wenn es unter körperlicher Anstrengung oder durch Stress zu einer Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff kommt. Typischerweise strahlen diese Schmerzen in den linken Arm, in den Hals oder Rücken aus, zugleich kann auch Atemnot vorliegen.

Jeder heftige Brustschmerz, der länger als 15 Minuten andauert und in Ruhe nicht völlig verschwindet, sollte als Warnzeichen für einen Infarkt sehr ernst genommen werden.

Gelegentlich – vor allem bei Diabetikern – äußert sich ein akuter

Infarkt aber auch ohne die typischen Schmerzen lediglich als Atemnot oder Engegefühl. In der akuten Phase ist ein Herzinfarkt meist von starken Brustschmerzen und Todesangst gekennzeichnet. In solchen Fällen heißt es rasch handeln – jede Minute zählt! Bereits der Notarzt beginnt auf dem Weg zum Krankenhaus mit einer medikamentösen Therapie.

Was passiert im Krankenhaus?

Im Krankenhaus wird die Diagnose des Infarktes gesichert, und es kann zugleich die entsprechende Therapie eingeleitet werden.

Schon in der Notaufnahme lässt sich einschätzen, wie weit der Infarkt ausgedehnt ist. Aufgrund dieser Diagnose erfolgen möglichst rasch weitere therapeutische Maßnahmen. In erster Linie geht es darum, eine rasche Auflösung des Blutgerinnsels zu erzielen.

Je nach Situation und Dauer der Beschwerden wird entweder eine so genannte Lyse-Therapie

(Injektion eines Medikaments kann im Anfangsstadium das Gerinnsel noch auflösen) oder eine akute Herzkatheteruntersuchung durchgeführt. Bei dieser Untersuchung wird ein Katheter über eine Arterie in Richtung Herz



vorgeschoben. Mittels eines Ballons kann eine Erweiterung des verengten oder verschlossenen Gefäßabschnittes durchgeführt werden. Meist wird dann noch ein so genannter Stent (röhrenförmiges Gitternetz) in die Eng-

stelle des betroffenen Herzkranzgefäßes eingebracht.

Unter anderem tragen die rasche Erstversorgung und die enge Koordination mit der Kardiologie Innsbruck dazu bei, dass das BKH Kufstein seinen Patienten eine optimale Behandlung anbieten kann. Derzeit stehen insgesamt vier internistische Intensivbetten zur Verfügung und ermöglichen eine entsprechende medizinische Betreuung der kritischen Akutphase des Herzinfarktes (innerhalb der ersten 48 Stunden) und die frühzeitige Erkennung und Behandlung infarkttypischer Komplikationen.

Nach dem Infarkt – was dann?

Meist dauert der Krankenhausaufenthalt bei unkompliziertem Verlauf 5-7 Tage. In dieser Zeit erfolgen die medikamentöse Einstellung und eine schrittweise Mobilisation. Im Anschluss sollte eine Rehabilitation durchgeführt werden – abhängig von Ausmaß und Verlauf des Infarktes –, damit sich der Patient wieder an die Belastungen des Alltagslebens gewöhnt. Auch nach einem Infarkt sind weiterhin Medikamente nötig, um die Wahrscheinlichkeit für einen erneuten Infarkt so gering wie möglich zu halten. Medikamente sollten nie eigenständig abgesetzt werden!

Vorsorge schützt auch nach



Dir. Dr. Wolfgang Schoner

Liebe LeserInnen, liebe PatientInnen, wie jeden Winter erwarten wir auch heuer einen Andrang in der Notfallambulanz. Vor allem an schneereichen Schönwettertagen kann es bei der stationären Aufnahme zu Engpässen kommen. Um Gangbetten zu vermeiden, haben wir zusätzlich Räume adaptiert und so weitere sechs Akutbetten bereitgestellt. Das ist aber nur eine Übergangslösung. Ziel ist eine bauliche Erweiterung des BKH Kufstein. Um die personelle Situation den Anforderungen anzupassen, wurden für 2008 über 20 zusätzliche Arbeitsplätze – vor allem in der Pflege und im ärztlichen Bereich – geschaffen. Damit ist sichergestellt, dass unsere Patienten immer bestens versorgt und betreut werden.

Ihr Verw.-Dir. Wolfgang Schoner

einem Herzinfarkt – gewissenhafte Medikamenteneinnahme, konsequente Beherrschung vorliegender Risikofaktoren, ausgewogene Ernährung und ein umsichtiger Lebensstil sowie regelmäßige Kontrolluntersuchungen können auch nach einem Infarkt ein langes, gesundes Leben ermöglichen.

Bewegung hilft

... dem Herzinfarkt vorzubeugen. Aber Vorsicht: Nur richtiges Trainieren ist auch gesund.



Dipl.-Physioth. Gerald Horngacher

Starkes Übergewicht (Adipositas), zu hoher Blutdruck (Hypertonie) und Diabetes erhöhen das Risiko eines Herzinfarkts. Besonders negativ wirken sich auch Rauchen und Stress aus.

Physiotherapeuten raten daher, das Rauchen möglichst aufzugeben bzw. zumindest auf wenige „Genusszigaretten“ einzuschränken. Menschen, die unter hohem Druck stehen, sollten versuchen, den Stress durch verschiedene Aktivitäten abzubauen. Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training helfen, die innere Ruhe wieder zu finden. Auch Bewegung beugt einem Infarkt vor. Dabei sind Ausdauersportarten zu be-

vorzuziehen. Anfänger beginnen dabei zunächst mit einfachen Spaziergängen unter langsamer Steigerung des Tempos. Später kann auf Joggen, Schwimmen oder Radfahren umgestiegen werden. Das Training sollte mindestens 45 Minuten dauern – und das zwei bis drei Mal pro Woche. Wichtig ist dabei die optimale Herzfrequenz, die man individuell vom Kardiologen bestimmen lassen sollte.



Wichtig: Nach dem Sport soll man sich wohl fühlen, nicht ausgelaugt!

Volkkrankheit Knochenschwund



Prim. Univ.-Doz. Dr. Rudolf Knapp

Frauen wie Männer verlieren ab dem 20. Lebensjahr Kalzium aus den Knochen. Nicht bei allen Menschen ist dieser Vorgang gleich stark ausgeprägt. Aber bei ungefähr 500.000 ÖsterreicherInnen ist der Kalziumverlust so schwerwiegend, dass schon ein leichter Sturz zu einem Knochenbruch führt. Dies kann ein Oberschenkelbruch sein oder eine Fraktur des Handgelenks. Auch der „Witwenbuckel“ ist eine Folge des Kalziumverlustes.

Knochenschwund

Diese Erkrankung nennt man Osteoporose. An der Abteilung für Radiologie des Bezirkskrankenhauses Kufstein ist jetzt ein neues Knochendichtemessgerät in Betrieb, das der Früherkennung der Osteoporose dient.

Diese Knochendichtemessung ist schmerzlos, wird ambulant durchgeführt und dauert nur zehn Minuten.

Sie kann einen übermäßigen Kalziumverlust schon in einem frühen Stadium nachweisen. Rechtzeitig erkannt, wird die Osteoporose heute erfolgreich von Ihrem Hausarzt behandelt – noch bevor der Knochen so weit geschwächt ist, dass es beim kleinsten Stolpern zu schmerzhaften Knochenbrüchen kommt.



Die Knochendichtemessung mit DEXA bietet viele Vorteile.

Aus dem Gemeindeverband



BGM Josef Ritzer Foto: Horvath

Bei Entscheidungen des Gemeindeverbandes über Investitionen für das BKH Kufstein steht in erster Linie das Wohl der Bevölkerung im Vordergrund. Jedoch müssen auch wirtschaftliche Erwägungen berücksichtigt werden, damit die medizinische Versorgung in Kufstein auch weiterhin leistbar bleibt.

Neues Gerät für die Radiologie

Die Abteilung für Radiologie hat die Knochendichtemessung von der derzeit gängigen Computertomographie auf die Double-X-ray-Absorption (DEXA) umgestellt. Knochendichtemessungen sind für die Diagnose von Osteoporose entscheidend. Die Vorteile der DEXA liegen in einer deutlich

geringeren Strahlenbelastung. Obwohl die Neuanschaffung dieses Gerätes eine finanzielle Belastung für den Gemeindeverband darstellt, sind bei Umstellung auf DEXA keine negativen finanziellen Auswirkungen zu erwarten, da z. B. die frei werdenden Kapazitäten bei der Computertomographie anderweitig genutzt werden können.

Viele Vorteile

Daher war die Entscheidung für den Gemeindeverband einfach. Das für die neue Untersuchung notwendige Gerät wird sich in etwa eineinhalb Jahren amortisiert haben. Bei jährlich ca. 1.300 Knochendichtemessungen bedeutet das für die Betroffenen eine bessere, sicherere und auch schnellere Diagnose.

Ihr Josef Ritzer, Bürgermeister von Ebbs



Gesunde Ernährung: eine Herzensangelegenheit

Die Herzinfarkt-Vorbeugung ruht auf fünf Säulen, nämlich auf der Reduktion von Übergewicht, der Verringerung des Cholesterinspiegels sowie der Senkung des Bluthochdrucks, des Harnsäurespiegels und des Blutzuckerspiegels. Mit anderen Worten: auf einer gesunden, ausgewogenen Ernährung!



Diätologin Alida Cattelan
Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist die mediterrane Kost die „herzfreundlichste“. Sie besteht vorwiegend aus vegetarischen Gerichten mit wenig Cholesterin, Purinen, gesättigten Fettsäuren und Salz. Im Vergleich zu unserer üblichen Landeskost beinhaltet sie außerdem eine geringere Energiedichte, die bei der Reduktion von Übergewicht vom großem Vorteil ist.

Ausscheiden von Gallensäuren (die in der Leber aus Cholesterin hergestellt werden). Vor allem wasserlösliche Ballaststoffe (enthalten in Hafererzeugnissen, Leinsamen und Vollkornbrot) können im Darm Gallensäuren binden und werden mit dem Stuhl ausgeschieden.

Ein Tipp: Wenn Ihnen Vollkornprodukte zunächst nicht schmecken, mischen Sie beispielsweise dunkle Vollkornnudeln mit hellen Nudeln oder Dinkel- mit Weizenmehl.

brust, Rinderfaschiertes und Krakauer.

- Auch tierische Fette in Butter, Schmalz und Talg, fettreiche Milchprodukte
- Fisch hingegen ist gesund und gehört mindestens zweimal pro Woche auf einen



Eine tägliche Portion Obst und Gemüse hilft der Arterienverkalkung vorzubeugen und damit auch das Herzinfarktrisiko zu senken.

Erkrankungen. Geben Sie einfach ungesättigten Fettsäuren den Vorzug – das heißt, verwenden Sie stattdessen Pflanzenöle wie kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl und Kürbiskernöl.

Sonders reich an herzschützenden Omega-3-Fettsäuren sind. Etliche Studien belegen die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf die Gesundheit. So sorgen die „gesunden Fette“ bei regelmäßigem Verzehr für eine signifikante Senkung des Cholesterinspiegels und reduzieren den Blutdruck, indem sie die Durchblutung verbessern. Andere Quellen von Omega-3-Fettsäuren sind Rapsöl, Leinöl, Leinsamen, Sojaprodukte, Walnüsse und Weizenkeime.

Folsäure schützen die Zellen vor gefährlichen Oxidationsprozessen und bauen das für die Gefäße schädliche Homocystein ab.

Besonders empfehlenswert sind Broccoli, Kohlgemüse, Spinat, Erbsen und Blattsalate wegen des hohen Gehaltes an Folsäure. Frisches Obst sowie frische Gemüsesorten mit kräftigen Farben sind aufgrund des hohen Antioxidantiengehalts sehr wertvoll.

Gesunde Ernährung fürs Herz:

- Setzen Sie naturbelassene Vollwertgerichte statt Weißmehlprodukten auf den Speiseplan. So erhöhen Sie den Ballaststoffanteil in Ihrer Ernährung, was sich wiederum positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Die Ballaststoffe fördern das
- Essen Sie weniger Fleisch und Wurstwaren. Wenn Sie jedoch nicht auf Ihr Schnitzel oder die Wurstsemmel verzichten möchten, greifen Sie auf Fleisch mit herzfreundlicherem Fettsäuremuster zurück. Anstelle von Schweinefleisch und Salami empfehlen sich z. B. Puten-

sowie Kokosfett beinhalten viel gesättigte Fettsäuren. Diese fördern das Entstehen von Herz-Kreislauf-

ausgewogenen Ernährungsplan. Bevorzugen Sie Lachs, Makrele und Heringe, da diese Kaltwasserfische be-

Naschen ist nicht verboten!

Sich herzfreundlich zu ernähren bedeutet jedoch keinesfalls, auf das Naschen völlig zu verzichten.

Wenn Sie gerne etwas Süßes essen wollen, greifen Sie auf eine Rippe dunkler Schokolade zurück. Der hohe Kakaanteil enthält Flavonoide, die das Herz schützen.

Auch ein abendliches Glas Rotwein tut dem Herzen gut. Doch Vorsicht: Es ist hier besonders eine Frage der Dosierung. Daher sollte wirklich nicht mehr als ein Glas pro Tag getrunken werden.

- „Fünf am Tag“ – so lautet die Empfehlung der Diätologen hinsichtlich der täglichen Menge an Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. In der Praxis heißt das zum Beispiel morgens eine Kiwi, mittags Erbsen als Beilage, Salat und einen Apfel und abends Tomaten. Eine erhöhte Zufuhr an Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten hilft, der „Arterienverkalkung“ vorzubeugen. Die darin enthaltenen Vitamine A, E, C sowie B6, B12 und

Gesundheits- und Krankenpflegeschule setzt auf Qualität

Die Gesundheits- und Krankenpflegeschule erhielt im Oktober letzten Jahres das ISO 9001:2000-Zertifikat und orientiert sich damit an geltenden internationalen Standards.



Dir. Andreas Biechl
Als Schule für Pflegeberufe sind wir uns der Verantwortung gegenüber unseren Schülerinnen und Schülern und dem Gesundheitssystem bewusst. Wir möchten unseren Absolventen die besten Voraussetzungen für den Start ins Berufsleben mit auf den Weg geben – egal ob sie im Bezirk bleiben oder irgendwo in Europa arbeiten möchten. Daher wurde die Organisation der Gesundheits- und Krankenpflegeschule in den ver-

gangenen eineinhalb Jahren einer internationalen Norm angepasst. So garantieren wir eine europaweit anerkannte Ausbildung auf höchstem fachlichen Niveau. Diese Norm fordert hohe Standards in den Bereichen Kundenorientierung, Unterrichtsqualität und Wirtschaftlichkeit sowie in der Öffentlichkeitsarbeit. Im Oktober 2007 wurde die ISO-9001:2000-Reife mit einem Zertifikat bestätigt.

Fundierte Ausbildung

Die Schule für Gesundheits- und Krankenpflege am Bezirkskrankenhaus Kufstein bietet drei verschiedene Ausbildungen im Bereich der Pflegeberufe an. Ein Kernteam von sechs Lehrern für Gesundheits- und Krankenpflege, etwa fünfzig externe Vortragende sowie SchülerbetreuerInnen ge-

stalten den Unterricht in den verschiedenen theoretischen Fächern. Zusätzlich wird großer Wert auf die praktische Ausbildung am Patienten gelegt.

Die Absolventen der dreijährigen Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester bzw. zum diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger tragen wesentlich dazu bei, dass auch in Zukunft genügend motivierte Fachkräfte in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Gesundheits- und Sozialsprengeln und Behindertenbetreuungseinrichtungen zur Verfügung stehen werden.

Die Ausbildung zur Pflegehelferin bzw. zum Pflegehelfer wird an unserer Schule in berufsbegleitender Form mit einer Dauer von 18 Monaten angeboten. Diese Variante ermöglicht eine Qualifizierung, ohne die berufliche Tätigkeit im Pflegedienst unterbrechen zu müssen.

Die einjährige Sonderausbildung für psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege vermittelt spezielle Kompetenzen für eine Tätigkeit im Bereich der stationären Psychiatrie und der regionalen psychosozialen Betreuung. Mit der ISO-Zertifizierung wurde von externen Experten unsere Qualitätssicherung bestätigt.



Das Team der Gesundheits- und Krankenpflegeschule im BKH Kufstein mit der Beauftragten für Qualitätsmanagement Fr. Gerti Leitner-Gfäller (rechts).

Krebs – eine erbliche Belastung?



OA Dr. August Zabernigg

Neben den Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, stellen Krebserkrankungen in Österreich die häufigste Todesursache dar. Durch die Vermeidung bekannter Risikofaktoren und gezielte Vorsorgeuntersuchungen können die Krebshäufigkeit und die Krebssterblichkeit deutlich gesenkt werden.

Aber nicht nur die bekannten Risikofaktoren wie Zigarettenrauch und ungesunde Ernährung sind verantwortlich für die tückische Erkrankung, es existiert vielfach auch ein erbliches Krebsrisiko. Dieses führt dann zu einem gehäuften Auftreten von Krebserkrankungen in einer Familie.

Für einige häufige Krebserkrankungen, wie den Brustkrebs bei Frauen oder den Dickdarmkrebs, sind die ursächlichen Veränderungen des Erbmaterils teilweise bekannt. Durch den Nachweis dieser erblichen (genetischen) Veranlagung kann das Risiko einer Person, eine Krebserkrankung zu entwickeln, relativ gut beurteilt



Bei gehäuften Auftreten bestimmter Krebserkrankungen empfiehlt sich eine Untersuchung der genetischen Belastung.

werden. Mit vorbeugenden Maßnahmen und dem individuellen Risiko angepassten Vorsorgeuntersuchungen können Krebserkrankungen entweder vermieden

oder in einem gut behandelbaren Frühstadium erkannt werden.

Beratung am BKH

Die Interne Abteilung des BKH Kufstein bietet seit kurzer Zeit eine Beratung zum erblichen Krebsrisiko an. In Zusammenarbeit mit dem Institut für Medizinische Biologie und Humangenetik der Universität Innsbruck werden nach ausführlicher Beratung Untersuchungen des Erbmaterils durchgeführt. Anschließend erstellen die Spezialisten im Rahmen eines Aufklärungsgesprächs ein Vorsorgeprogramm, das dem individuellen Risiko einer Person angepasst ist. Genetische Untersuchung und anschließende Beratung sind kostenlos. Die Anmeldung und Terminvergabe erfolgt über die Interne Ambulanz.

Gesund in Kufstein

Das kleine 1x1 der Pflege:

19. 3., 18. 6., 17. 9. & 19. 11. um 19:00 Uhr, Mehrzwecksaal BKH

Gesund in Kufstein – live:

7. 2. Schlaganfall – ein Notfall, Prim. Dr. Berek, Wörgl, Tagungshaus

21. 2. Wintersportverletzungen – Risiko und Vermeidung, Prim. Dr. Breitfuß, Brandenberg, Pfarrsaal

6. 3. Gebärmutterhalskrebs vorbeugen – impfen – behandeln, Prim. Dr. Heider, Erl, Aula der Volksschule

27. 3. Das Auge über 40,

Prim. Dr. Stöckl, Söll, Saal GH „Postwirt“

10. 4. Volkskrankheit Krampfader – wie verhindern, wie behandeln, Prim. Dr. Spechtenhauser, Niederndorferberg, Saal GH „Wildbichl“

Impressum

Informationsblatt des Allgemein öffentlichen Bezirkskrankenhauses Kufstein, Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: BKH Kufstein, Verwaltungsdirektion, Verlagspostamt 6330 Kufstein, Druck: Colorteam, Zirl; Kontakt: BKH Kufstein, Verwaltungsdirektion Redaktion „Gesund in Kufstein“, 6330 Kufstein, Endach 27, E-Mail: redaktion@bkh-kufstein.at.