



Herz und Kreislauf

Test: Zehnjahresrisiko für einen Herzinfarkt

Der Test auf das „Zehnjahresrisiko für einen Herzinfarkt“ beruht auf Daten, die seit vielen Jahren in Deutschland erfasst werden (sog. „Procamb-Studie“). Anhand der 8 wichtigsten Faktoren kann das persönliche Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Herzinfarkt („akutes Koronareignis“) zu erleiden, ermittelt werden.

Den einzelnen Risikofaktoren wird - in Abhängigkeit von Ihrer individuellen Situation - ein Punktwert zu geordnet. Bitte kreuzen Sie in den folgenden 8 Testtabellen den jeweils auf Sie zutreffenden Fall bzw. Wert im Feld „Ergebnis“ an.

Alter (Jahre)		
Alter	Punkte	Ergebnis
35 - 39	0	<input type="checkbox"/>
40 - 44	6	<input type="checkbox"/>
45 - 49	11	<input type="checkbox"/>
50 - 54	16	<input type="checkbox"/>
55 - 59	21	<input type="checkbox"/>
60 - 65	26	<input type="checkbox"/>

Systolischer Blutdruck (mmHg) *)		
Wert	Punkte	Ergebnis
< 120	0	<input type="checkbox"/>
120 - 129	2	<input type="checkbox"/>
130 - 139	3	<input type="checkbox"/>
140 - 159	5	<input type="checkbox"/>
≥ 160	8	<input type="checkbox"/>

*) Dies ist der höhere der beiden Blutdruckwerte

LDL-Cholesterin (mg/dl)		
Wert	Punkte	Ergebnis
< 100	0	<input type="checkbox"/>
100 - 129	5	<input type="checkbox"/>
130 - 159	10	<input type="checkbox"/>
160 - 189	14	<input type="checkbox"/>
≥ 190	20	<input type="checkbox"/>

Triglyceride (mg/dl)		
Wert	Punkte	Ergebnis
< 100	0	<input type="checkbox"/>
100 - 149	2	<input type="checkbox"/>
150 - 199	3	<input type="checkbox"/>
≥ 200	4	<input type="checkbox"/>

HDL-Cholesterin (mg/dl)		
Wert	Punkte	Ergebnis
< 35	11	<input type="checkbox"/>
35 - 44	8	<input type="checkbox"/>
45 - 54	5	<input type="checkbox"/>
> 55	0	<input type="checkbox"/>

Myokardinfarkt in der Familie *)		
Status	Punkte	Ergebnis
Ja	4	<input type="checkbox"/>
Nein	0	<input type="checkbox"/>

*) Betrifft Verwandte 1. Grades

Raucher		
Status	Punkte	Ergebnis
Ja	8	<input type="checkbox"/>
Nein	0	<input type="checkbox"/>

Diabetes mellitus		
Status	Punkte	Ergebnis
Ja	6	<input type="checkbox"/>
Nein	0	<input type="checkbox"/>



Auswertung des Tests

Bitte ermitteln Sie die Gesamtpunktzahl aus den 8 Testtabellen und bestimmen Sie dann Ihr persönliches Risiko anhand der folgenden Auflistung. Bei z.B. 48 Punkten würde Ihr Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden, bei 12,8 % liegen.

Frauen: Bei Frauen reduziert sich das Risiko bei gleichem Punktwert um den Faktor 4!

Punkte	Risiko in %
< 20	< 1,0
21	1,1
22	1,2
23	1,3
24	1,4
25	1,6
26	1,7
27	1,8
28	1,9
29	2,3
30	2,4
31	2,8
32	2,9
33	3,3

Punkte	Risiko in %
34	3,5
35	4,0
36	4,2
37	4,8
38	5,1
39	5,7
40	6,1
41	7,0
42	7,4
43	8,0
44	8,8
45	10,2
46	10,5
47	10,7

Punkte	Risiko in %
48	12,8
49	13,2
50	15,5
51	16,8
52	17,5
53	19,6
54	21,7
55	22,2
56	23,8
57	25,1
58	28,0
59	29,4
≥ 60	≥ 30,0

Quelle: Circulation 2002; 3: 310-315

Bitte nehmen Sie das Ergebnis dieses Tests ernst - denn ca. 4 von 5 Herzinfarkten lassen sich auf die 8 Risikofaktoren zurückführen. Gleichzeitig besteht die Chance, diese Faktoren - durch rechtzeitige Behandlung bzw. Änderungen in der Lebensführung - günstig zu beeinflussen. Wenn Sie ein Ergebnis von über 20% ermitteln (d.h. 54 Punkte und mehr), gelten Sie als Hochrisikopatient. Bitte suchen Sie umgehend einen Arzt auf und bringen Sie diesen Test mit. Ihr Arzt wird dann alle weiteren Untersuchungen und ggf. erforderlichen Behandlungen einleiten. Aber auch wenn Ihr Ergebnis unter 20% liegt, sollten Sie regelmäßig mit Ihrem Arzt über Ihr Risiko sprechen, denn der Test beruht auf Wahrscheinlichkeiten.

Wichtiger Hinweis: Das Ergebnis dieses Tests stellt grundsätzlich keine Diagnose dar, sondern ist eine Hilfestellung, mit der Sie eine mögliche Erkrankung, einen Mangel bzw. die Intensität von Beschwerden und Symptomen erkennen können. Dieser Test kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker nicht ersetzen! Insbesondere ist er nicht als Anleitung oder Empfehlung zu einer unkontrollierten Selbstbehandlung bzw. zur Unterlassung einer Behandlung gedacht. Eine eindeutige Diagnose kann nur ein Arzt stellen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und bringen Sie diesen Test mit. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei allen Fragen zu Diagnosen oder Therapien wenden Sie sich stets an Ihren behandelnden Arzt. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel und fragen Sie hierzu Ihren Arzt oder Apotheker (dies betrifft auch Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation mit rezeptfreien Arzneimitteln). Bitte beachten Sie: Auch wenn Sie wenige oder keine Fragen mit A oder B beantwortet haben, dürfen Sie daraus nicht automatisch eine Sicherheit für Ihre Gesundheit ableiten. Auch der Ausschluss einer Erkrankung kann nur durch einen Arzt erfolgen.