

Liebefeld, 21. August 2008

Aktion in Apotheken 1.-30. September 2008

## **Weltherztag 2008 - Kennen Sie Ihre Blutwerte?**

Messen Sie jetzt Cholesterin und Blutdruck in Ihrer Apotheke

**"Möglichst viele Menschen kennen ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko", so heisst das Ziel für den diesjährigen Weltherztag Ende September. Vom 1.-30. September 2008 bieten 350 Apotheken einen einfachen Risikotest und individuelle Beratung zum Thema Herzinfarkt und Hirnschlag an.**

Die Gesundheitskampagne 2008 wird von pharmaSuisse – Schweizerischer Apothekerverband – zusammen mit der Schweizerischen Herzstiftung lanciert. An der Vorbereitung waren Fachleute der Arbeitsgruppe Lipide und Atherosklerose AGLA der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie sowie weiterer Fachorganisationen beteiligt. Herzinfarkt und Hirnschlag sind in der Schweiz bei Frauen und Männern die häufigste Todesursache und auch ein häufiger Grund für Invalidität. Ein einfacher Test gibt in gut 10 Minuten Gewissheit über das persönliche Risiko.

### **Wie kommt es zu einem Herzinfarkt oder Hirnschlag?**

Das Herz besteht vor allem aus Muskelgewebe. Die Herzmuskulatur verrichtet eine grosse Arbeit und braucht dementsprechend viel Sauerstoff. Dieser wird dem Herz über das Blut via Herzkranzgefässe zugeführt. Wenn sich ein Herzkranzgefäss plötzlich verschliesst, spricht man von einem Herzinfarkt. Das hinter dem Verschluss liegende Herzmuskelgewebe erhält keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab. Zum Hirnschlag kommt es, wenn ein Blutgefäss im Gehirn verstopft oder platzt. Das dahinter liegende Hirngewebe bekommt keinen Sauerstoff mehr und stirbt ab. Ein Hirnschlag ist häufig die Folge einer Atherosklerose.

### **Risikofaktoren für eine Atherosklerose**

Die Risikofaktoren, welche zu einer Atherosklerose führen, sind recht gut bekannt und untersucht. Die meisten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte, Zuckerkrankheit (Diabetes Typ II), Rauchen, Übergewicht, vor allem das Bauchfett, Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und belastender Stress lassen sich beeinflussen. Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte und ein Diabetes entwickeln sich in der Regel unbemerkt. Auch die Atherosklerose bleibt lange Zeit unentdeckt, weil sie keine Beschwerden auslöst und sich häufig (zu spät) durch ein akutes Ereignis manifestieren. Einige wenige Risiken wie das zunehmende Alter, Geschlecht (Männer sind früher betroffen als Frauen) und eine erbliche Belastung sind nicht beeinflussbare Risikofaktoren.

### **Wie können Risikofaktoren erkannt werden?**

Ob man zu viele Kilos auf die Waage bringt, raucht oder unter belastendem Stress leidet, weiss jeder Mensch selbst. Doch schon in Bezug auf die Bewegung und die richtige Ernährung braucht es vertiefte Kenntnisse und in der Regel eine Fachberatung. Um zu wissen, wie es um den Blutdruck und die Blutfettwerte steht, müssen diese gemessen werden. Der Weltherzverband (World Heart Federation) empfiehlt deshalb eine entsprechende Abklärung zur Ermittlung der Werte und des individuellen kardiovaskulären Risikos.

### **Was bieten die Apotheken an?**

Insbesondere Bluthochdruck und ungünstige Blutfettwerte sind nicht spürbar und können nur durch konkrete Messung - beispielsweise im Rahmen dieser Kampagne – aufgedeckt werden. Grundsätzlich sind Männer bereits ab 25 Jahren angesprochen. Wichtig ist jedoch ein regelmässiger Check bei Frauen und Männern spätestens ab 40 Jahren.

Die Apothekerinnen und Apotheker bestimmen den Blutdruck, das Gesamtcholesterin, das 'gute' (HDL) und das 'schlechte' (LDL) Cholesterin und die Triglyzeride (Neutralfette). Parallel dazu wird ein Fragebogen ausgefüllt, der das persönliche Risikoprofil schriftlich festhält. Eine individuelle Beratung mit praktischen Tipps, wie das Risiko niedrig gehalten und wenn nötig gesenkt werden kann, rundet das Angebot im Rahmen der Weltherztag-Aktion ab.

Machen Sie mit, es lohnt sich bestimmt. Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.weltherztag.ch](http://www.weltherztag.ch).

Kontakt:

pharmaSuisse:

Wyler Marcel

Leiter Kommunikation & Marketing

Mobile: +41 (0)79 300 82 30

E-Mail: [marcel.wyler@pharmasuisse.org](mailto:marcel.wyler@pharmasuisse.org)

Kampagnenleitung:

Urs Eggimann

Healthcare Consulting Group AG

Tel.: +41 (0)41 769 31 31

E-Mail: [ueggimann@healthcons.ch](mailto:ueggimann@healthcons.ch)