Sind Sie gefährdet?

Kreuzen Sie bitte zutreffende Aussagen an:

- ☐ Mein Bauchumfang beträgt ≥ 94 cm (m) bzw. ≥ 80 cm (w).
- ☐ Ich bewege mich wenig und treibe keinen Sport.
- ☐ Mein Arzt hat bereits einen erhöhten Blutdruck diagnostiziert.
- ☐ Mein Blutzuckerspiegel ist erhöht bzw. ich leide an Diabetes mellitus Typ 2.
- ☐ Ich leide an einer Fettstoffwechselstörung, wie zum Beispiel erhöhtes Cholesterin oder erhöhte Triglyceride.
- ☐ Ich hatte bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall bzw. es kam bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall in meiner Familie vor.
- ☐ Ich kenne meine Blutdruck-, Blutzucker- bzw. Blutfettwerte nicht.

Sollten Sie eine dieser Aussagen mit „ja“ beantwortet haben, sprechen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker darauf an.

In Ihrer Apotheke vor Ort werden Sie gerne zu den jeweiligen Punkten beraten.

Mit freundlicher Unterstützung Ihrer Apotheke:

WIPIG
Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer

© WIPIG - Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer, Maria-Theresia-Straße 28, 81675 München. Dieses Dokument wurde von WIPIG entwickelt. Die vorliegenden Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen. Dennoch übernehmen die Verfasser keinerlei Gewähr hinsichtlich Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Literatur bei den Verfassern. Stand: April 2020.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen!

Die Apotheke - Ihr Partner im Bereich Prävention und Vorsorge!

Vier auf einen Streich

Verschiedenen Faktoren können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.
Dazu gehören:

Bluthochdruck:
Von einem erhöhten Bluthochdruck spricht man ab einem Wert von 140 mmHg zu 90 mmHg. Als Folgen eines Bluthochdrucks können Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenversagen, arterielle Verschlusskrankheit oder Demenz auftreten.

Diabetes mellitus Typ 2:
Bei Diabetes mellitus ist der Blutzucker krankhaft erhöht. Daraus resultiert eine Schädigung der Blutgefäße, was zu Erblindung, Amputationen und Nierenschäden, bis hin zur Dialysepflicht führen kann. Die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes wird durch einen ungesunden Lebensstil begünstigt.

Übergewicht:
Ab einem Body Mass Index (BMI) über 25 kg/m² spricht man von Übergewicht. Dadurch können Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen begünstigt werden.

Fettstoffwechselstörungen:
Fettstoffwechselstörungen wie zum Beispiel erhöhtes Cholesterin oder erhöhte Triglyceride können zu Arterienverkalkung und Herzinfarkt führen.

Ihr Gesundheitscheck durch die Apotheke

Ihre Apotheke kann Sie dabei unterstützen, Ihre Risikofaktoren im Auge zu behalten.

- Blutdruckmessung und Beratung zur korrekten Durchführung der Selbstmessung
- Ernährungsberatung
- Beratung zur korrekten Einnahme der Blutdruckmedikamente und zu Wechselwirkungen

- Blutzuckermessung und Beratung zur korrekten Blutzuckerselbstmessung
- Ernährungsberatung
- Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Beratung zur richtigen Anwendung von Medikamenten und Insulinpens

- Bestimmung Ihres Body Mass Index (BMI)
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung
- Beratung zur Gewichtsreduktion

- Messung der Blutfettwerte
- Beratung zur Einnahme und zu Wechselwirkungen Ihrer Medikamente
- Ernährungsberatung

Die Apotheke - Ihr Partner für Vorsorge

Leiden Sie bereits unter Herz-Kreislauf-Problemen? Wurden bei Ihnen Risikofaktoren festgestellt? Vermeiden Sie eine Verschlechterung einer bestehenden Erkrankung und beugen Sie vor!

Ihre Apotheke steht Ihnen in jeder Lebenslage mit Rat und Tat zur Seite.

Krankheitsentstehung vorbeugen:

- Aufklärung über Risikofaktoren und gesunden Lebensstil im Beratungsgespräch, mit Informationsmaterialien oder in Vorträgen der Apotheken

Rechtzeitig handeln bei vorhandenen Risikofaktoren:

- Regelmäßige Verlaufskontrollen von Blutdruck, Blutzucker, Blutfettwerten sowie BMI
- Ernährungsberatung
- Falls erforderlich Hinweis auf Arztbesuch

Folgeschäden vermeiden:

- Beratung zur korrekten Medikamenteneinnahme und zum richtigen Umgang mit Insulinpens
- Überprüfung von Wechselwirkungen Ihrer Medikamente