

## Jede Minute zählt!

Nichts ist bei einem Herzinfarkt so wichtig wie ein rascher Eingriff der Notfallmedizin. Herz-Kreislauferkrankungen stellen noch immer die Todesursache Nr. 1 für **Frauen und Männer** in unserem Land – wie auch im restlichen Europa – dar. Von den rund 1.300 Herzinfarkten pro Jahr in Südtirol verlaufen über die Hälfte tödlich. Für eine lebensrettende Behandlung ist wichtig, wie wir einen möglichen Herzinfarkt erkennen können und was wir sofort tun sollen.

Die Herzinfarkt-Behandlung ist ein Wettlauf mit der Zeit: Denn entscheidend ist, möglichst rasch die verschlossene Herzerterie wieder zu öffnen, um die Schädigung des Herzens nach Möglichkeit gering zu halten und tödliche Folgen zu vermeiden. Die meisten Todesfälle ereignen sich innerhalb der ersten Stunden nach dem Infarkt, und das vor allem, weil viele Betroffene zu spät in ärztliche Behandlung kommen.

Mit der Aufklärungskampagne „Alarmzeichen: Herzinfarkt bei Frauen und Männern“ wird auf die lebensrettende Notwendigkeit der sofortigen Benachrichtigung des Dienstes **118** hingewiesen. Besonders wichtig ist hier zu beachten, dass sich die Frühwarnzeichen bei Frauen und Männern oftmals verschieden äußern.

„Vorsorge vor Nachsorge“, es ist nie zu früh, eine gesunde Lebensweise zu unterhalten. Und es ist nie zu spät, auf die eigene Gesundheit zu schauen und die Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauferkrankung möglichst gering zu halten.



**Dr. Richard Theiner**  
LANDESRAT FÜR DAS GESUNDHEITSWESEN  
ASSESSORE PROVINCIALE ALLA SANITÀ



**Dr. Walter Baumgartner**  
PRÄSIDENT DES VEREINS SÜDTIROLER HERZSTIFTUNG ONLUS  
PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE FONDAZIONE CUORE ALTO ADIGE ONLUS

Die Sensibilisierungskampagne „Alarmzeichen: Herzinfarkt bei Frauen und Männern“ ist ein Projekt des Assessorates für Gesundheit und Sozialwesen der Autonomen Provinz Bozen, Amt für Ausbildung des Gesundheitspersonals in Zusammenarbeit mit dem Verein Südtiroler Herzstiftung onlus. Das Projekt ist Teil der Informations- und Weiterbildungskampagne zum Thema „Gender Medizin“.

### WEITERE INFO ZUM PROJEKT (KEINE NOTFALLBERATUNG)

Amt für Ausbildung des Gesundheitspersonals  
tel. 0471 418159  
ausbild.gesundh@provinz.bz.it  
www.provinz.bz.it/weiterbildung-gesundheit

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus  
tel. 0473 270433  
info@herzstiftung.org  
www.herzstiftung.org

## Ogni minuto conta!

In caso di infarto cardiaco niente è più importante di un rapido intervento medico d'urgenza. Le malattie cardiocircolatorie sono ancora la prima causa di morte, **nelle donne e negli uomini**, nel nostro Paese come nel resto d'Europa. Dei circa 1.300 infarti cardiaci che ogni anno si verificano in Alto Adige più della metà è mortale. Per un trattamento salvavita è importante riconoscere i segnali dell'infarto e sapere cosa fare. Il trattamento dell'infarto cardiaco è una corsa contro il tempo, perché è decisivo riaprire il più velocemente possibile l'arteria coronaria ostruita, in modo da limitare al massimo il danno ed evitare conseguenze mortali. La maggioranza dei casi di morte si verifica nelle prime ore dopo l'infarto, soprattutto perché molte delle persone colpite ricevono un trattamento medico troppo tardi.

La campagna d'informazione „Segnale d'allarme: l'infarto cardiaco nella donna e nell'uomo“ vuole richiamare l'attenzione sul fatto che rivolgersi immediatamente al servizio **118** può salvare la vita. Per fare questo è importante saper riconoscere i sintomi, che nella donna e nell'uomo spesso si manifestano diversamente.

„Prevenire è meglio che curare“: non è mai troppo presto per iniziare a condurre uno stile di vita sano. E non è mai troppo tardi per prendersi cura della propria salute e controllare il più possibile i fattori di rischio cardiovascolari.

## Alarmzeichen: Herzinfarkt bei Frauen und Männern

## Segnale d'allarme: l'infarto cardiaco nella donna e nell'uomo

Jede Minute  
zählt!

Ogni minuto  
conta!

**118**

## Kennst Du die Alarmzeichen eines Herzinfarkts?

■ **Schmerzen im Brustkorb** Intensiv, länger als fünf Minuten (manchmal strahlt der Schmerz in die Arme, die Schulterblätter, den Hals, den Kiefer und den Bauch aus).

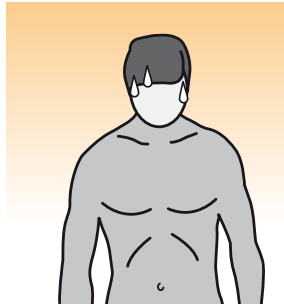
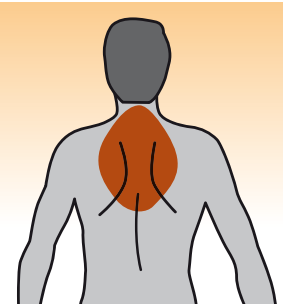
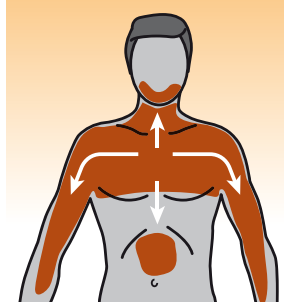
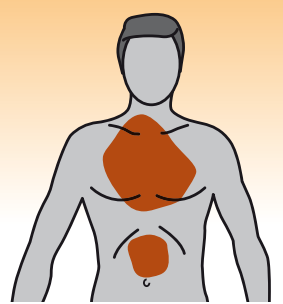
■ **Erstickungs- und Engegefühl**, Druck und Brennen im Brustkorb, Atemnot.

Außer den ersten beiden Symptomen:

- ▶ Übelkeit
- ▶ Brechreiz
- ▶ Beklemmung

■ **Plötzliche Schwäche** (auch ohne Schmerzen), die manchmal zur Bewusstlosigkeit führt.

■ **Gesichtsfarbe blass**, kalter Schweiß.  
Nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb (ein sehr typisches Anzeichen für einen Infarkt).



## Conosci i segni premonitori di un infarto cardiaco?

■ **Dolore al torace** intenso, per più di cinque minuti (a volte il dolore s'irradia alle braccia, alle scapole, al collo, alla mandibola e all'addome).

■ **Senso di costrizione e soffocamento**, pressione e bruciore al torace, respiro affannoso. Oltre ai primi due sintomi:

- ▶ nausea;
- ▶ conati di vomito;
- ▶ senso d'angoscia.

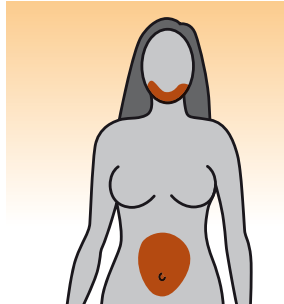
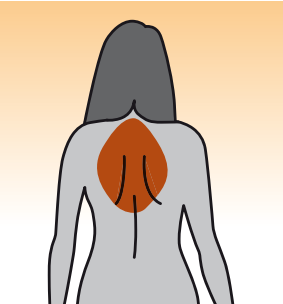
■ **Debolezza improvvisa** (anche senza dolore) che a volte sfocia in perdita di coscienza.

■ **Pallore**, sudorazione fredda.  
Risveglio notturno con dolori al torace (segnale molto caratteristico dell'infarto).

## ACHTUNG

**Bei Frauen** können sich andere Symptome zeigen. Häufiger treten auf:

- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Übelkeit, Bauchschmerzen und Erbrechen
- Rückenschmerzen oder Unterkieferschmerzen
- Unerklärliche Erschöpfung



## ATTENZIONE

**Nelle donne** i sintomi possono essere diversi. Si manifestano più spesso:

- respiro corto o affannoso;
- nausea, dolori addominali e vomito;
- dolore alla schiena o alla mandibola;
- stanchezza profonda e inspiegabile.

Nicht immer zeigt sich ein Infarkt auf die gleiche Weise und oft ist er nicht auffällig. Er kann zu jedem Zeitpunkt des Tages auftreten, auch wenn man ruht.

In all diesen Fällen,  
rufe unverzüglich die

**118**

Jede Minute  
zählt!

### Der Risikofaktor ist höher bei...

- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Diabetes
- ▶ Erhöhten Blutfettwerten
- ▶ Übergewicht
- ▶ Rauchen
- ▶ Keiner regelmäßigen Bewegung und Stress

Bei den Frauen erhöht sich das Risiko mit den Wechseljahren, weil die schützende Funktion der weiblichen Hormone sinkt.

### Il rischio di infarto è maggiore se...

- ▶ hai la pressione alta
- ▶ soffri di diabete
- ▶ i livelli di colesterolo sono elevati
- ▶ sei fumatore
- ▶ sei in sovrappeso
- ▶ conduci una vita sedentaria o stressante

Nelle donne, il rischio aumenta con la menopausa perché cessa l'azione protettiva di alcuni ormoni.

Non sempre l'infarto si manifesta allo stesso modo e molte volte non in modo eclatante. Può accadere in qualsiasi momento della giornata, anche a riposo.

In tutti questi casi,  
chiama subito il

**118**

Ogni minuto  
conta!