



PROCAM-Score

So rechne ich mein Risiko aus:

Beispielperson:

Alter: 48 Jahre	= 11 Punkte
LDL-Cholesterin: 140 mg/dl	= 10 Punkte
HDL-Cholesterin: 35 mg/dl	= 8 Punkte
Triglyzeride: 200 mg/dl	= 4 Punkte
Diabetiker: Nein	= 0 Punkte
Infarkt in der Familie: Nein	= 4 Punkte
Raucher: Nein	= 8 Punkte
Systol. Blutdruck: 145 mmHg	= 5 Punkte
Summe	50 Punkte

Das entspricht einem
10-Jahresrisiko von 14,8%.

PROCAM-Score je Risikofaktor			
Alter [Jahre]		LDL Cholesterin [mg/dl]	
35 - 39	0	< 100	0
40 - 44	6	100 - 129	5
45 - 49	11	130 - 159	10
50 - 54	16	160 - 189	14
55 - 59	21	> 190	20
60 - 65	26	HDL Cholesterin [mg/dl]	
Raucher		< 35	11
Nein	0	35 - 44	8
Ja	8	45 - 54	5
Myokardinfarkt in der Familie		> 55	0
Nein	0	Triglyzeride [mg/dl]	
Ja	4	< 100	0
Systolischer Blutdruck [mmHg]		100 - 149	2
< 120	0	150 - 199	3
120 - 129	2	> 200	4
130 - 139	3	Diabetes mellitus	
140 - 159	5	Nein	0
> 160	8	Ja	6
10-Jahresrisiko [%] für PROCAM-Score (Gesamtpunkte)			
0 - 20	0,5	45 - 53	14,8
21 - 28	1,5	54 - 61	28,1
29 - 37	2,3	> 61	43,2
38 - 44	6,6		
Der PROCAM-Score ist das Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden (http://www.chd-taskforce.de).			

Therapieoptionen

Diabetes mellitus:

Erhöhte Blutzuckerwerte senken. Ziel ist ein HbA1c < 7%.

Anbindung an ein Diabeteszentrum.
Schulung, Schulung, Schulung ...

Übergewicht:

Was heißt denn hier Diät? Abnehmen mit Genuss!
Ziel ist eine Gewichtsabnahme von 500 - 1000 Gramm im Monat bis zum Erreichen des Normalgewichtes. Radikaldiäten („5 Kilo in 2 Wochen“) sollten gemieden werden.

Eine regelmäßige Gewichtskontrolle sollte auch erfolgen, um zu sehen, ob der Körper „Wasser“ einlagert. Man erkennt dies daran, dass das Gewicht in kurzen Zeiträumen (Tage/Wochen) zunimmt. Dies kann eine Veränderung der Medikamente oder eine Reduzierung der Trinkmenge notwendig machen.

Erhöhte Blutfettwerte:

Hohe Cholesterinwerte können durch eine gesunde cholesterinarme Ernährung (z.B. „mediterrane

Kost“) gesenkt werden. Häufig sind jedoch Medikamente (sog. Cholesterinsenker) notwendig. Ziel ist ein LDL-Cholesterin < 100 mg (2,6 mmol/l).

Erhöhter Blutdruck:

Den Blutdruck sollte jeder Patient eigenständig messen. Medikamente sind notwendig, wenn der Blutdruck 140/90 mmHg oder mehr beträgt. Der „optimale Blutdruck“ liegt bei 120/80 mmHg.

Rauchen:

Wer mit dem Rauchen aufhört, verlängert seine Lebensspanne!

Streß:

Autogenes Training, Entspannungsübungen können positive Effekte haben.

Bewegungsmangel:

Jeder Schritt tut gut! Bestimmung der individuellen Belastungsgrenze unter ärztlicher Aufsicht. Ein individueller Trainingsplan sollte vom Arzt erstellt und mit Ihnen abgestimmt werden.