

Ermitteln Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko

Manuelle Berechnung Ihres Herzinfarkttrisikos

Für Menschen die bisher **keine KHK** haben

(KHK = Koronare HerzKrankheit)

Für die **Berechnung des Herzinfarkttrisikos** sind die folgenden **acht Risikofaktoren** von Bedeutung:

Alter, (systolischer/oberer) **Blutdruck**, das **LDL-Cholesterin** und das **HDL-Cholesterin**, die **Triglyzeride**, **Diabetes mellitus**, das **Rauchen** sowie **familiär bedingte Veranlagung** (Prädisposition) für einen Herzinfarkt.

Für die Berechnung Ihres persönlichen Herzinfarkttrisikos notieren Sie bitte die Punkte in den betreffenden Feldern und zählen diese am Schluss zusammen. Die Summe ergibt dann Ihr persönliches **ZEHN-JAHRES-RISIKO**.

Anmerkung: Beachten Sie bitte auch den letzten Absatz unterhalb der Auswertungstabelle.

Risikofaktor Lebensalter	
Alter	Punkte
35 bis 39 Jahre	0
40 bis 44 Jahre	6
45 bis 49 Jahre	11
50 bis 54 Jahre	16
55 bis 59 Jahre	21
60 bis 65 Jahre	26

Risikofaktor Blutdruck (oberer Wert)	
Systolischer Blutdruck (mmHG)	Punkte
unter 120	0
120 bis 129	2
130 bis 139	3
140 bis 159	5
ab 160	8

Risikofaktor Rauchen	
Haben Sie innerhalb der letzten 12 Monate regelmäßig geraucht?	Punkte
Nein	0
Ja	8

Risikofaktor Familiäre Vorbelastung	
Sind bereits Herzinfarkte in der Familie (Verwandte 1.Grades - Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) vor dem 60. Lebensjahr vorgekommen ?	Punkte
Nein	0
Ja	4

Risikofaktor LDL-Cholesterin	
LDL-Wert in mg/dl	Punkte
unter 100	0
100 bis 129	5
130 bis 159	10
160 bis 189	14
ab 190	20

Risiko(schutz) - faktor HDL-Cholesterin	
HDL-Wert in mg/dl	Punkte
unter 35	11
35 bis 44	8
45 bis 54	5
ab 55	0

Risikofaktor Triglyzeride	
Wert in mg/dl (nüchtern)	Punkte
unter 100	0
100 bis 149	2
150 bis 199	3
ab 200	4

Risikofaktor Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	
Liegt ein Diabetes vor? Nüchtern-Blutzucker >=120mg/dl	Punkte
Nein	0
Ja	6

PROCAM-Score – Zuordnung des Herzinfarkt-Risikos zur Punktzahl:

Wenn Sie die Gesamtpunktzahl ermittelt haben, können Sie in der folgenden Tabelle ablesen, wie hoch das **Risiko** ist, **innerhalb der nächsten 10 Jahre** einen **Herzinfarkt** zu erleiden oder an einer koronaren Herzkrankheit zu versterben.

Der **PROCAM-Score** wurde aus den **Daten von 35-65 jährigen Männern** abgeleitet. Die Anzahl der in der PROCAM Studie aufgetretenen Herzinfarkte bei Frauen erlaubt zur Zeit leider noch nicht die Ableitung eines Scores speziell für Frauen. Erste Auswertungen zeigen aber, dass für **45-65 jährige Frauen** nach den Wechseljahren das **Risiko** etwa **ein Viertel** des Risikos eines gleichaltrigen Mannes beträgt. **Frauen mit Diabetes mellitus** (Zuckerkrankheit) allerdings haben das **gleiche Risiko** wie Männer ihres Alters!

Daher errechnet sich der Gesamt-Score für Frauen (ohne Diabetes) analog zum Vorgehen bei Männern aus den Risikopunkten für die einzelnen Risikofaktoren. Das entsprechende Globalrisiko wird jedoch durch 4 geteilt.

Bitte beachten Sie, dass diese Risikoabschätzung nur für 45- bis 65-jährige Frauen nach den Wechseljahren gilt.

Punktzahl gesamt / 10-Jahresrisiko in %

Punktzahl	Risiko	Punktzahl	Risiko	Punktzahl	Risiko	Punktzahl	Risiko
unter 20	1,0	30	2,4	40	6,1	50	15,5
21	1,1	31	2,8	41	7,0	51	16,8
22	1,2	32	2,9	42	7,4	52	17,5
23	1,3	33	3,3	43	8,0	53	19,6
24	1,4	34	3,5	44	8,8	54	21,7
25	1,6	35	4,0	45	10,2	55	22,2
26	1,7	36	4,2	46	10,5	56	23,8
27	1,8	37	4,8	47	10,7	57	25,1
28	1,9	38	5,1	48	12,8	58	28,0
29	2,3	39	5,7	49	13,2	59	29,4
		Frauen	¼			ab 60	30,0

Diese Tabelle wurde anhand von Daten aus der PROCAM-Studie erstellt.
 Quelle: Assmann, Cullen, Schulte; Circulation, 105:310-315; 2002

Das Risiko Score-System schätzt Ihr individuelles Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden. Die Risikobestimmung basiert auf den Daten der Prospective Cardiovascular Münster (PROCAM) Studie. Der Gesamt-Score errechnet sich aus den Risikopunkten für die einzelnen Risikofaktoren.