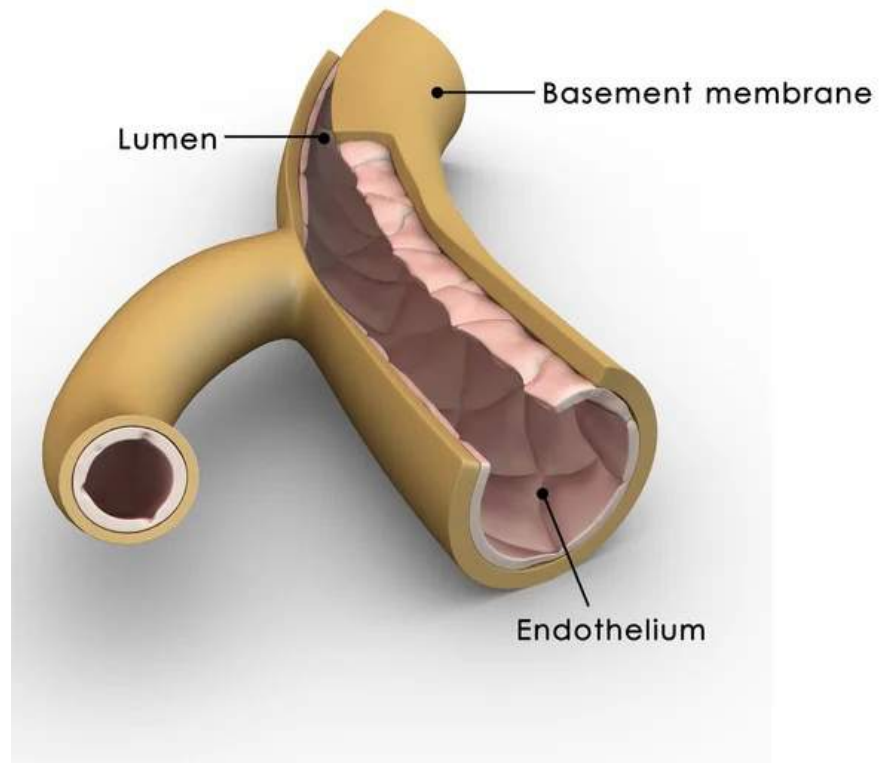


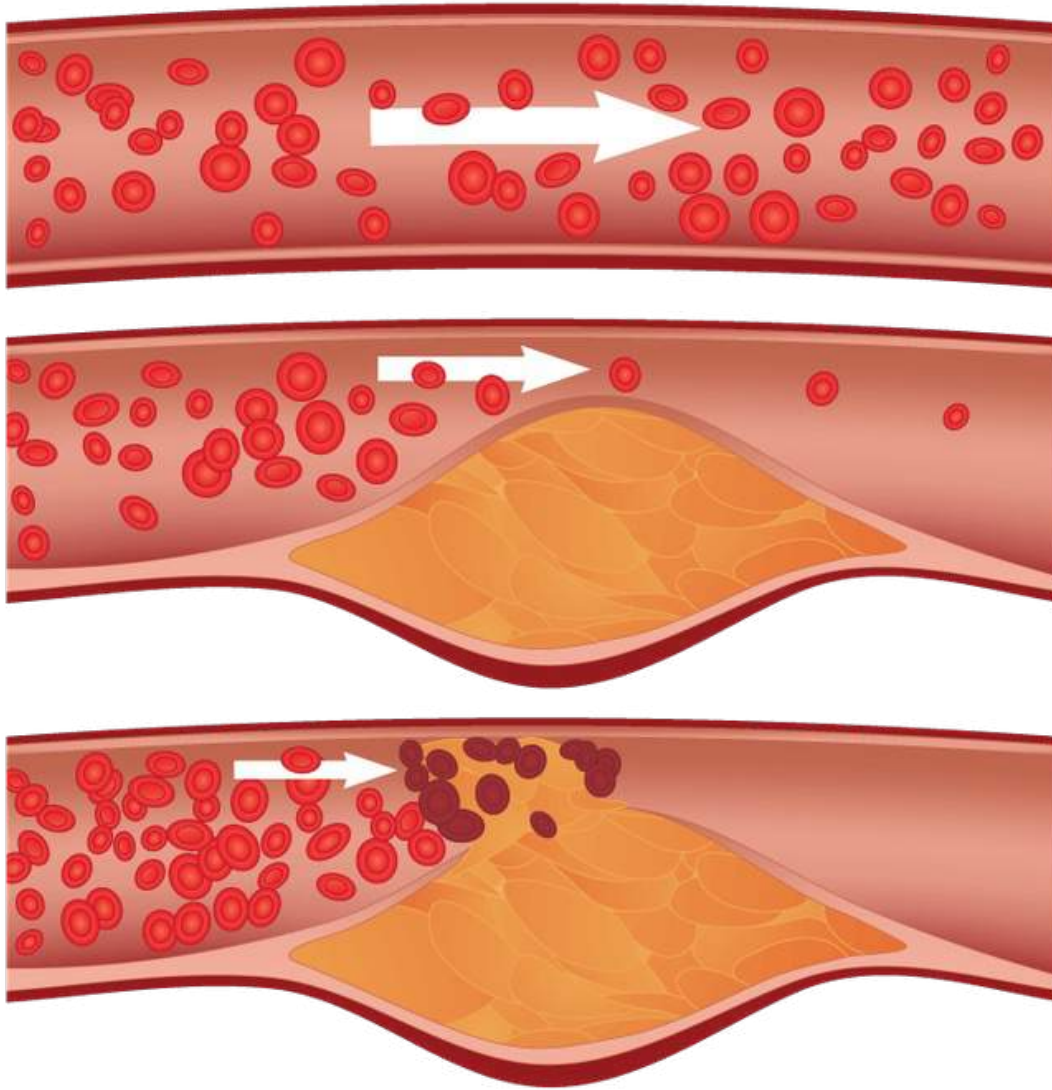
**Herz-Aktiv-Tag
Klinikum Saarbrücken
4. Mai 2024**

Gesundheitskompetenz
in der Herzkreislauf- Prävention.
Vom Wissen zum Handeln:
eine Online- Ressource

Dr. Fatima Goudjil

Das Endothel: Innen“Haut“ vom Gefäß





Entwicklung der
Atherosklerose (Cholesterin-
Ablagerung) bis zur
Plaqueruptur!
(Einreißen)

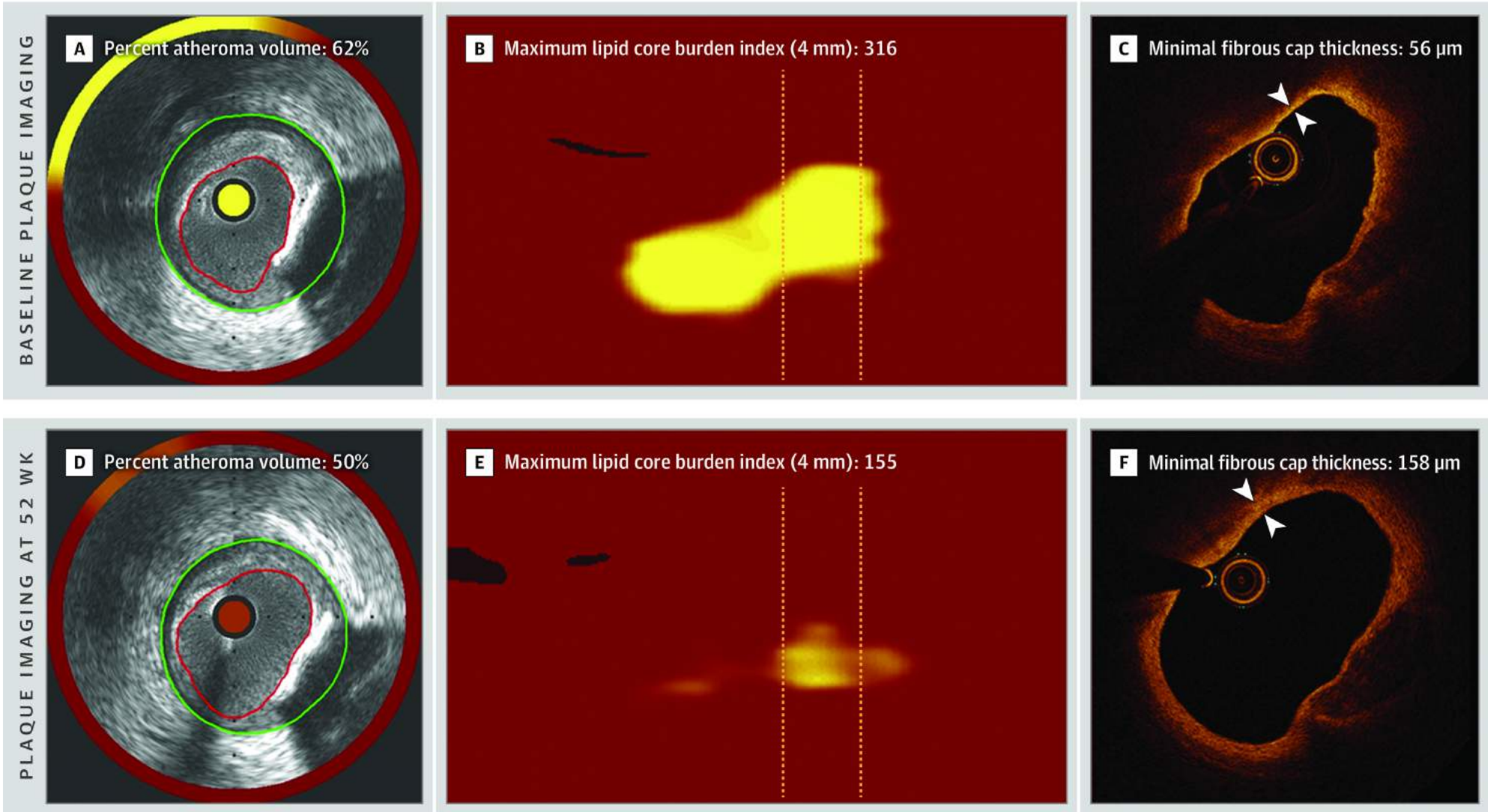
So schrumpft die Ablagerung unter Cholesterinsenkung (folgendes Dia)

- Oben, in der Mitte: vor Cholesterinsenkung
- Unten, in der Mitte: nach Cholesterinsenkung

Intravascular ultrasonography

Near-infrared spectroscopy chemogram

Optical coherence tomography



Effect of Alirocumab Added to High-Intensity Statin Therapy on Coronary Atherosclerosis in Patients With Acute Myocardial Infarction The PACMAN-AMI Randomized Clinical Trial. Räber L; JAMA. 2022;327(18):1771-1781. doi:10.1001/jama.2022.5218

Gesundheitskompetenz
in der Herzkreislauf- Prävention.
Vom Wissen zum Handeln:
eine Online- Ressource

WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT



CardioEducation.de

Dr. Fatima Goudjil

Cholesterinwissen für alle

0 von 4 Lektionen abgeschlossen

Kapitel 1

Cholesterinwissen für alle!

Kapitel 1

Lektion 01

31:42

Cholesterin und „Familie“ stellen sich vor.

Bedeutung und welche Blutfettwerte ich kennen sollte.

Kapitel 1

Lektion 02

5:38

Wie erfahre ich, ob meine Blutfettwerte erhöht sind?

Bestimmung der Blutfettwerte und worauf man achten sollte.

Kapitel 1

Lektion 03

16:20

Wie entsteht die Cholesterinablagerung?

Die Ursache des Herzinfarktes und wie es „hinter den Kulissen“ aussieht.

Kapitel 1

Lektion 04

12:26

Kalkulation des Herzkreislauf- Risikos

Errechnen des Risikos und wie ich gegensteuern kann



Bluthochdruck

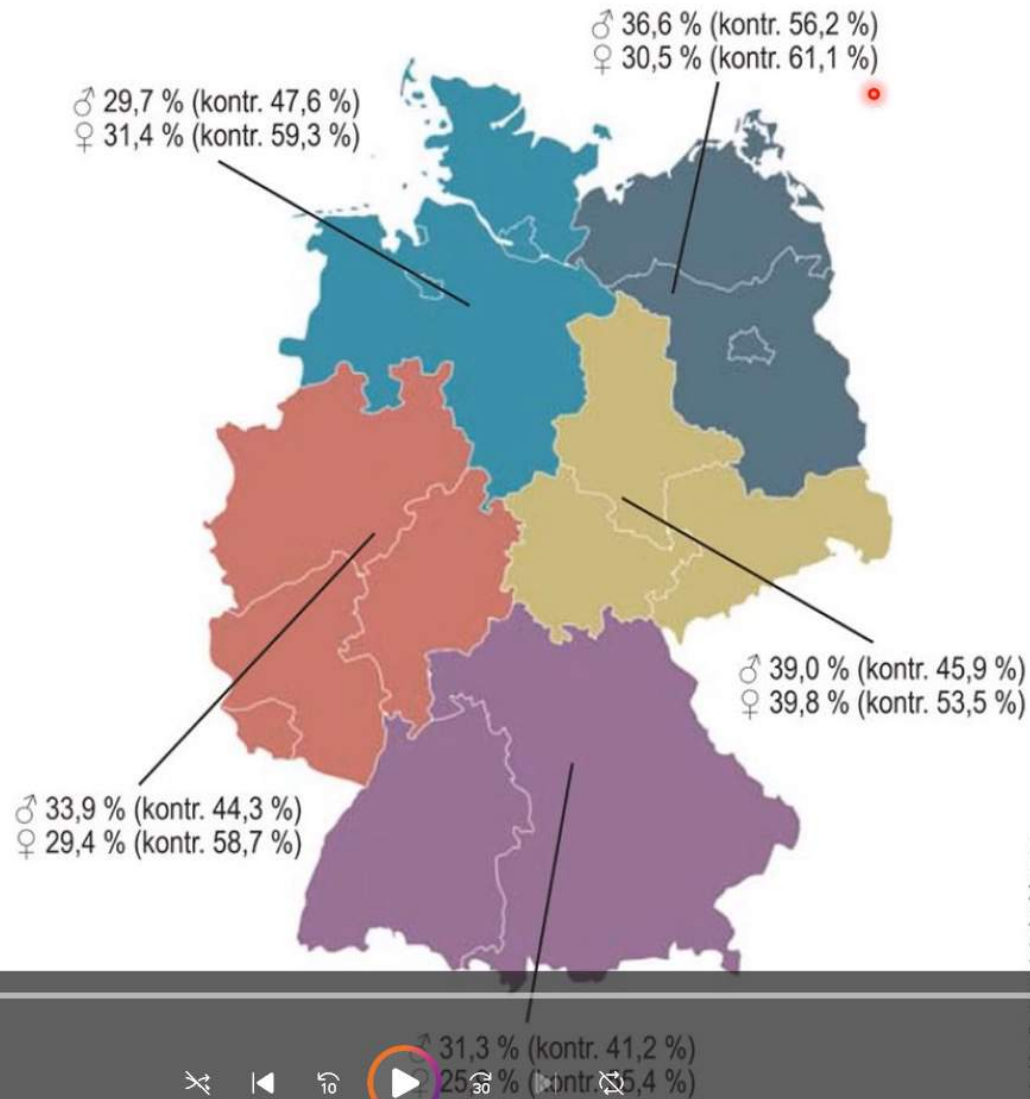
(Arterielle Hypertonie)

Aktualisiert nach:

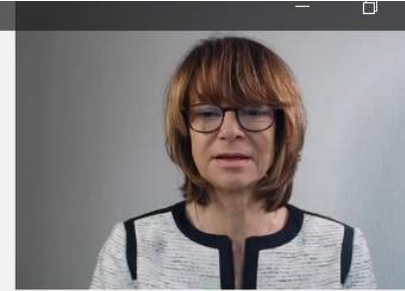
Europäische Leitlinien Juni 2023

Prävalenz (heißt **Häufigkeit**) der arteriellen Hypertonie in fünf geografischen Regionen Deutschlands.

„Kontrolliert“ heißt gut eingestellt



Deutschlandkarte: sunt stock.adobe.com



31,3 % (kontr. 41,2 %)
25,6 % (kontr. 55,4 %)



Abbildung 2: Lebensstilempfehlungen für Kinder und Jugendliche
(eigene Darstellung nach [21,124-128])

Körperliche Bewegung	Schlafverhalten ¹	Medienkonsum ²
<p>Mindestens 60 Minuten pro Tag moderate bis intensive körperliche Aktivität, besonders aerobe Aktivitäten.</p> <p>Mindestens 3 Tage pro Woche intensive Aktivitäten inklusive Aktivitäten zur Stärkung der Muskulatur.</p>	<p>9-12 Stunden</p> <p>unterbrochener Schlaf pro Nacht mit konstanten Schlaf- und Aufwachzeiten.</p>	<p>Reduzierung der Inaktivität und Sitzzeiten, insbesondere der Bildschirmzeit auf täglich maximal 30-Minuten.</p>
	Ernährung	Stressreduktion
	<p>2-3 Portionen Gemüse und Obst</p> <p>Reduzierung der Salz- und Zuckeraufnahme sowie ungesättigten Fettsäuren.</p>	<p>Einbindung von Meditations- und Atemübungen ab dem Kindergartenalter.</p>



Renate Oberhoffer-Fritz (München),
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
PÄDIATRISCHE KARDIOLOGIE UND
ANGEBORENE HERZFEHLER e.V. S2k-
Leitlinie Prävention kardiovaskulärer
Erkrankungen im Kindes- und
Jugendalter, April 2023

27:09

Empfehlungen für Kinder von 6-12 Jahren. Empfehlungen für andere Altersklassen unter „Schlafdauer“
Angabe: 10-12 Kinder von 6-10 Jahren. Empfehlungen für andere Altersklassen unter „Medienkonsum“

Herzvorsorge bei Kindern

Lektion 1 von 1

Bonus: Herzvorsorge bei Kindern

Lektion 1 von 1

Autoplay



Herzvorsorge bei Kindern

Zurück zur Kursübersicht

Lipid distributions in the Global Diagnostics Network across five continents

S Martin, *European Heart Journal*, Volume 44, Issue 25, 1 July 2023, Pages 2305–2318, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad371>

Key Question

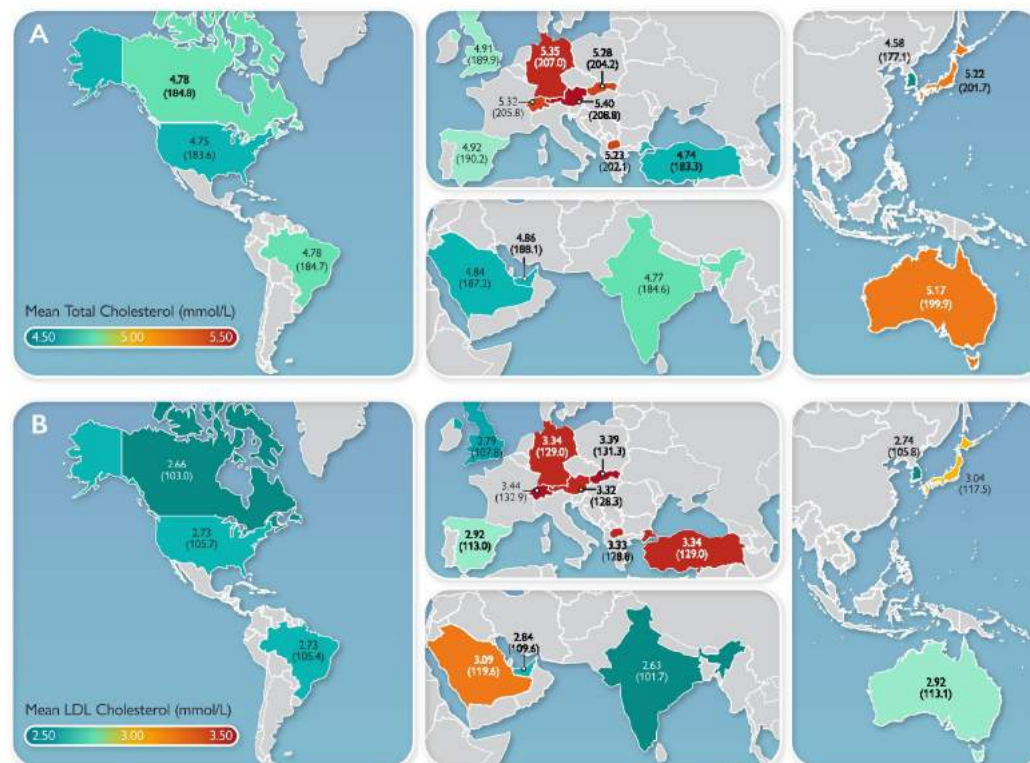
How do lipid profiles compare across countries? Do elevated atherogenic lipid levels remain a common global problem?

Key Finding

This first report of the Global Diagnostics Network evaluated lipid results across 17 countries and 5 continents. Analysis of 461 888 753 lipid results showed variation by country and region, which persisted after age/sex adjustment. Mean adjusted total cholesterol levels exceeded the World Health Organization risk threshold (>5.00 mmol/L) in 7 countries. LDL cholesterol levels showed generally similar variations.

Take Home Message

This study sheds light on the worldwide variability in lipid levels. Elevated atherogenic lipid levels are a common global problem. These results can help to improve national policies and health system approaches in the effort to mitigate lipid-mediated risk of cardiovascular disease.



WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT



CardioEducation.de

Dr. Fatima Goudjil