

# ASPEKTE

PKP BBDO

## HIV und Herzerkrankungen – ein Zusammenhang?

Die Infektion mit HIV erhöht das Risiko, an einem Herzleiden zu erkranken. Sie kann zu Bluthochdruck (Hypertonie) führen und Ihre Blutfettwerte verändern. Auch die HIV-Medikamente können Auswirkungen auf die Blutfettwerte haben, und einige werden außerdem mit einer Erhöhung des kardiovaskulären Risikos in Zusammenhang gebracht. Meistens treten aber auch bei HIV-positiven Menschen Herzerkrankungen nur in Kombination mit den allgemeinen Risikofaktoren

auf. Es ist wichtig für Sie, Ihre Blutfettwerte zu kennen, fragen Sie daher Ihre Ärztin/Ihren Arzt danach. Einige Nahrungsmittel können übrigens die Cholesterin- und Triglyzeridwerte kurzzeitig erhöhen. Daher sollte Ihre Blutprobe auf nüchternen Magen entnommen werden. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob Ihre Therapie hinsichtlich der Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch verbessert werden könnte.

## HIV und Rauchen

Insbesondere der Faktor Rauchen spielt bei HIV-positiven Menschen eine entscheidende Rolle. Denn abgesehen von einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen schwächt Nikotin z.B. das Immunsystem und vermindert die Lungenfunktion. Bei HIV-positiven RaucherInnen können darum eher nikotininduzierte Erkrankungen oder

opportunistische Infektionen auftreten bzw. einen schweren Verlauf nehmen.

Dass es sehr schwierig ist, mit dem Rauchen aufzuhören, steht außer Frage. Lassen Sie sich beraten, welche Möglichkeiten für Sie persönlich und Ihr Rauchverhalten sinnvoll sind.

## Wie wird eine Herzkrankheit festgestellt?

Mit einem Scan oder einer Röntgenaufnahme kann das Herz untersucht und festgestellt werden, ob die Venen und Arterien frei oder verengt sind. Mit einem Elektrokardiogramm (EKG) lässt sich die Herzaktivität überprüfen. Andere Tests bewerten Ihre Risikofaktoren. Mit Hilfe von Bluttests lassen sich die Fettwerte (Lipide) bestimmen.

Eine Blutdruckuntersuchung zeigt, ob Sie hohen Blutdruck haben. Außerdem können Sie auf Diabetes untersucht werden. Zur Berechnung Ihres Body Mass Index (BMI) wird Ihr Körpergewicht (kg) durch Ihre Größe im Quadrat (cm<sup>2</sup>) geteilt. Das Ergebnis gibt an, ob Sie über- oder untergewichtig sind.

## Können Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandelt werden?

Für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es Behandlungsmöglichkeiten. Durch gesunde Ernährung, Bewegung und Verzicht auf Zigaretten können Sie aber selbst viel tun, um Ihr persönliches Risiko zu reduzieren. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Untersuchungstermine wahrnehmen, damit Ihre Lipidwerte und Ihr Gewicht kontrolliert und gegebenenfalls behandelt werden. Sollten Ihre Lipidwerte zu hoch sein, kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen lipidsenkende Medikamente verschreiben. Wenn Sie Risikofaktoren für eine Herzkrankheit aufweisen und mit HIV-Medikamenten behandelt werden, von denen bekannt ist,

dass sie die Lipidwerte beeinträchtigen, ist es vielleicht möglich, Ihre HIV-Therapie zu verbessern. Falls Ihre Arterien bereits verengt sein sollten, gibt es Möglichkeiten, die Blockade zu lösen. Es kann ein winziger Schlauch (Stent) in die blockierte Arterie eingesetzt werden, um sie offen zu halten und den Blutfluss wieder zu ermöglichen.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nach Ihrem Risiko für Herzerkrankungen: Besprechen Sie mit ihr/ihm gemeinsam, wie Sie Ihre Herzgesundheit stärken können.

Dieser Folder ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin.

## Kontakte

Steirische AIDS-Hilfe  
AIDSHILFE OBERÖSTERREICH  
AIDS-Hilfe Tirol  
aidsHilfe Kärnten  
Aidshilfe Salzburg  
AIDS-Hilfe Vorarlberg  
Aids Hilfe Wien

Tel: 0316/81 50 50  
Tel: 0732/21 70  
Tel: 0512/56 36 21  
Tel: 0463/55 128  
Tel: 0662/88 14 88  
Tel: 05574/46 5 26  
Tel: 01/599 37

Homepage der AIDS-Hilfen Österreichs <http://www.aidshilfen.at>  
Impressum: © Die AIDS-Hilfen Österreichs, 2009  
Text: Mag.<sup>a</sup> Birgit Leichsenring  
Gestaltung: PKP BBDO Werbeagentur GmbH  
Drucklegung mit freundlicher Unterstützung durch Gilead Sciences.

ASPEKTE  
ASPEKTE

HIV und das Herz

Die AIDS-Hilfen  
Österreichs



# ASPEKTE

## „HIV und das Herz“

### Allgemeine Informationen zu Ihrem Herz-Kreislauf-System

Über das Herz-Kreislauf-System wird Ihr Blut in alle Körperteile transportiert. So werden Nährstoffe verteilt, Abfallprodukte abtransportiert sowie Sauerstoff und Kohlendioxid ausgetauscht. Das System besteht aus zwei Hauptkomponenten, dem Herz und den Blutgefäßen. Ihr Herz liegt auf der linken Seite des oberen Brustkorbs und pumpt durch gleichmäßiges Zusammenziehen und Entspannen das Blut durch den Körper. Die durchschnittliche Herzfrequenz liegt bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Bei

den Blutgefäßen unterscheidet man Arterien (mit Sauerstoff angereichertes Blut vom Herz wegführend) und Venen (sauerstoffarmes Blut wird zum Herz geleitet). Wenn das Herz Blut in die Arterie pumpt, entsteht ein bestimmter Druck, der messbar ist. Bei einer Blutdruckmessung erhalten Sie immer zwei Werte, den höheren (systolisch) und den niedrigeren (diastolisch) Wert. Der durchschnittliche Blutdruck einer erwachsenen Person liegt bei 120/80mmHg.

### Wie entstehen die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Erkrankungen, die das Herz und die Blutgefäße betreffen, werden auch als kardiovaskuläre Erkrankungen bezeichnet. Sie sind eine häufige Todesursache und treten vor allem dann auf, wenn die Arterien verengt sind (normalerweise durch Cholesterin) oder wenn das Herz zusätzlich belastet wird. Ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall sind nur zwei schwerwiegende Folgen, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich bringen können. Ein Herzinfarkt entsteht, wenn

sich an der Innenwand der Arterien, durch die Ablagerung von Cholesterin, eine Blockade bildet, die immer größer wird. Wenn die Arterie dadurch verschlossen ist, wird das Herz nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, und ein Herzinfarkt tritt ein. Bei einem Schlaganfall ist die Blutversorgung des Gehirnes unterbrochen, da in diesem Fall die zum Gehirn führenden Arterien blockiert sind.

### Welche Rolle spielen Blutfette?

Die zwei Hauptarten der Blutfette sind Triglyzeride und Cholesterin. Der Körper produziert sie durch die Umwandlung von Fetten und Zucker aus der Nahrung, aber auch aus Alkohol. Triglyzeride dienen als Energiespeicher oder z.B. als Bestandteil von Zellwänden oder Hormonen. Zu hohe Werte steigern aber das Risiko von Herzerkrankungen oder Diabetes. Auch Cholesterin erfüllt unterschiedliche Aufgaben und ist essentiell für den Körper. Es gibt zwei Formen von Cholesterin, das „High-Density-Lipoprotein-Cholesterin“ (HDL), welches als „gutes Cholesterin“ bekannt ist,

und das „Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin (LDL)“, welches auch als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet wird. Während LDL Cholesterin zu den Zellen transportiert, hilft HDL überschüssiges Cholesterin wieder abzubauen. Ist also mehr LDL aktiv als HDL, werden insgesamt mehr Fette im Körper eingelagert. Dies führt zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da sich Cholesterin in den Arterien ablagern und damit zu einer Verstopfung der Gefäße führen kann. Es ist daher wichtig, vor allem die Menge des LDL-Cholesterins zu kontrollieren.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nach Ihren Cholesterinwerten, und lassen Sie sich beraten, ob und welche Maßnahmen Sie gegebenenfalls ergreifen können.

### Welche Risikofaktoren für Herzerkrankungen gibt es?

Wie bei vielen Erkrankungen gibt es Risikofaktoren, die Sie nicht beeinflussen können.

#### Alter:

Alle Menschen haben mit höherem Alter ein erhöhtes Risiko für Herzkreislaufprobleme.

#### Geschlecht:

Generell sind Männer gefährdeter als Frauen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.

**Familiengeschichte:** Wenn bereits Herz-erkrankungen in Ihrer Familie aufgetreten sind, kann das Risiko erhöht sein.

**HIV:** Eine HIV-Infektion erhöht das Risiko, an einem Herzleiden zu erkranken.

Aber einige wichtige Ursachen können Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mildern.

**Rauchen aufgeben:** Rauchen ist ein großer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Abnehmen:** Starkes Übergewicht ist ein weiteres hohes Risiko für das Entstehen von Herzerkrankungen.

### Wie können Sie Herzprobleme vermeiden?

Herzprobleme können durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine Senkung des Cholesterinspiegels verhindert werden (siehe Aspekte Nr. 7 „HIV und Ernährung“). Versuchen Sie, sowohl Über- als auch starkes Untergewicht zu vermeiden und ausreichend Obst und Gemüse zu essen. Sie sollten sich täglich bewegen, um Ihr Herz und Ihren Körper fit und gesund zu halten (siehe Aspekte Nr. 19 „HIV und Bewegung“). Vor allem können Sie Ihr Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung reduzieren, indem Sie das Rauchen aufgeben. Bluthochdruck und Diabetes sollten behandelt werden.

**Blutfette:** Zu hohe Werte stellen einen wichtigen Faktor dar.

Bluthochdruck (Hypertonie) kann mit Medikamenten gesenkt werden.

Diabetes sollte behandelt und entsprechende Ernährungsempfehlungen befolgt werden.

Ihr relatives Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung kann mit dem sogenannten Framingham-Faktor dargestellt werden. Dabei werden verschiedene Risikofaktoren einbezogen und das Risiko ermittelt.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, welche Faktoren auf Sie zutreffen und welche Maßnahmen Sie für Ihre Gesundheit treffen können. Eventuell wird sie/er Ihren Bluthochdruck und Ihren Diabetes behandeln oder Sie an weitere SpezialistInnen verweisen, z.B. an ErnährungsberaterInnen oder an Beratungsstellen für RaucherInnen. Auch Ihre lokale AIDS-Hilfe berät Sie gerne. Wenn Sie auf Ihre Herzgesundheit achten, stärken Sie gleichzeitig auch Ihre Gesamtkondition und unterstützen damit auch andere Organe, wie z.B. Ihre Nieren (siehe Aspekte Nr. 35 „HIV und Nieren“).