

PROCAM Gesundheitstest

zur Ermittlung des Risikos für einen Herzinfarkt innerhalb der nächsten zehn Jahre

Risikofaktor	Wert des Risikofaktors	Punkte der Risikofaktoren
Dieser Test gilt für	Frauen im Alter von 45 bis 65 Jahren und Männer im Alter von 35 bis 65 Jahren	
Alter	Jahre	
LDL-Cholesterin	mg/dl	
HDL-Cholesterin	mg/dl	
Triglyceride	mg/dl	
Systolischer Blutdruck	mmHg	
Blutdrucksenkendes Mittel	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Nüchternblutzucker	<input type="checkbox"/> < 120 <input type="checkbox"/> ≥ 120 mg/dl	
Diabetes	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Zigarettenrauchen	<input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/> Früher <input type="checkbox"/> zur Zeit	
Herzinfarkt in der Familienanamnese	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
		Summe

Absolutes Herzinfarkttrisiko innerhalb von 10 Jahren:

⇒ **Männer und diabeteskranke Frauen** (in der Tabelle ablesen) = _____ %

⇒ **Frauen ohne Diabetes** Risikowert durch 4 dividieren
= _____ %

Beurteilung:

- ⇒ Überlegen Sie gemeinsam mit dem Arzt, ob bei mittelhohem Risiko (über 10% in 10 Jahren) oder hohem Risiko (über 20% in 10 Jahren) Zusatzuntersuchungen erfolgen sollten, um über die Intensität der evtl. notwendig werdenden Frühtherapie besser entscheiden zu können (z.B. PROCAM Spezialtest).

Mit Hilfe der folgenden Tabellen können Sie entsprechend der Ausprägung der Risikofaktoren Punktwerte zuordnen und in die Felder auf der vorherigen Seite eintragen.

Alter (Jahre)	Punkte
35-65	Alter-35

LDL-Cholesterin (mg/dl)	Punkte
≤100	0
101-105	1
106-110	2
111-115	3
116-120	4
121-125	5
126-130	6
131-135	7
136-140	8
141-145	9
146-150	10
151-155	11
156-160	12
161-165	13
166-170	14
171-175	15
176-180	16
181-185	17
186-190	18
191-195	19
≥196	20

HDL-Cholesterin (mg/dl)	Punkte
≤35	11
36-37	10
38-39	9
40-41	8
42-43	7
44-45	6
46-47	5
48-49	4
50-51	3
52-53	2
54-55	1
>55	0

Triglyzeride (mg/dl)	Punkte
<100	0
100-149	2
150-199	3
≥200	4

Zigarettenrauchen	Punkte
Nie	0
Früher	2
Zur Zeit	9

Systolischer Blutdruck (mmHg)	Punkte
<100	0
100-119	1
120-129	2
130-139	3
140-149	4
150-159	5
≥160	6

Blutdrucksenkendes Mittel	Punkte
Nein	0
Ja	2

Nüchternblutzucker (mg/dl)	Punkte
<120	0
≥120	3

Diabetes	Punkte
Nein	0
Ja	4

Familiäre Belastung	Punkte
Nein	0
Ja	5

Nach Berechnung der Summe der Punktwerte können Sie anhand der unten stehenden Tabelle Ihr Herzinfarkttrisiko ablesen.

Anzahl der Punkte	Herzinfarkttrisiko in 10 Jahren (%)		Anzahl der Punkte	Herzinfarkttrisiko in 10 Jahren (%)	
≤8	0.1	Niedriges oder leicht erhöhtes Herzinfarkttrisiko	48	10.1	Mittleres Herzinfarkttrisiko
9-11	0.2		49	10.9	
12-13	0.3		50	12.0	
14-16	0.4		51	12.8	
17	0.5		52	13.4	
18	0.6		53	14.3	
19	0.7		54	16.7	
20	0.8		55	18.3	
21	0.9		56	19.0	
22	1.0		57	21.3	
23	1.1		58	23.6	
24	1.2		59	25.4	
25	1.3		60	27.8	
26	1.4		61	30.1	
27	1.5		62	32.0	
28	1.7		63	34.0	
29	1.9		64	36.0	
30	2.1		65	38.0	
31	2.2		66	41.0	
32	2.4		67	43.0	
33	2.6		68	45.0	
34	2.9		69	48.0	
35	3.2		70	51.0	
36	3.5		71	54.0	
37	3.8		72	57.0	
38	4.1		≥73	≥60	
39	4.5				
40	4.7				
41	5.2				
42	5.6				
43	6.0				
44	6.9				
45	7.3				
46	8.2				
47	9.1				