

PROCAM Schnelltest

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

Risikofaktoren	Risikopunkte Frauen		Risikopunkte Männer	
Dieser Test gilt für	Frauen im Alter von 45 bis 65 Jahren		Männer im Alter von 35 bis 65 Jahren	
Alter in Jahren (Beispiel: Mann, 47 Jahre alt = 47 Punkte)				
Diabetes (Zuckerkrankheit) Frauen: wenn ja, 13 Risikopunkte Männer: wenn ja, 5 Risikopunkte				
Bluthochdruck Frauen: wenn ja, 3 Risikopunkte Männer: wenn ja, 5 Risikopunkte				
Herzinfarkt vor dem 60. Lebensjahr bei Vater, Mutter oder Geschwistern Frauen: wenn ja, 5 Risikopunkte Männer: wenn ja, 4 Risikopunkte				
Zigarettenrauchen Frauen: wenn ja, 8 Risikopunkte Männer: wenn ja, 9 Risikopunkte				
Bestimmen Sie Ihren BMI oder Taillenumfang	BMI oder Taillenumfang	Risiko- punkte	BMI oder Taillenumfang	Risiko- punkte
Body Mass Index Berechnung: Körpergewicht in Kilogramm, dividiert durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat. Beispiel für eine Person mit einer Größe von 1,80 m und einem Gewicht von 75 kg: $75 : 1,80 \times 1,80 = 23 \text{ kg/m}^2$ (siehe auch BMI-Tabelle) oder Taillenumfang in cm	BMI < 20 oder Taillenumfang < 66 cm	0	BMI < 20 oder Taillenumfang < 74 cm	0
	BMI 20-23 oder Taillenumfang 66-76 cm	1	BMI 20-22 oder Taillenumfang 74-80 cm	1
	BMI 24-27 oder Taillenumfang 77-88 cm	2	BMI 23-25 oder Taillenumfang 81-90 cm	2
	BMI 28-32 oder Taillenumfang 89-102 cm	3	BMI 26-28 oder Taillenumfang 91-99 cm	3
	BMI > 32 oder Taillenumfang >102	4	BMI 29-30 oder Taillenumf. 100-105 cm	4
				BMI > 30 Taillenumfang > 105 cm
	Summe		Summe	

Beurteilung:

- ⇒ **Männer mit mehr als 61 Punkten** und **Frauen mit mehr als 64 Punkten.**
Ihr Risiko für einen Herzinfarkt in den nächsten zehn Jahren liegt über 10 Prozent.

Empfehlung:

- ⇒ Gehen Sie zum Arzt zwecks einer genaueren Untersuchung (z.B. PROCAM Gesundheitstest).

