

Schlaganfall

Wie Sie vorbeugen und im Notfall sofort handeln



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

Symptome des Schlaganfalls und was im Notfall zu tun ist

Ein Schlaganfall ist ein Notfall, der jeden treffen kann. Besonders wenn Risikofaktoren bekannt sind, sollten Sie und Ihre Angehörigen die typischen Symptome kennen und richtig handeln können.

Der Schlaganfall – was ist das?

Der Schlaganfall ist ein akuter Ausfall von Gehirnfunktionen. In 80 Prozent der Fälle blockiert ein Blutgerinnsel die Durchblutung einer Hirnregion. Ursache hierfür ist meistens eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose). Bei 20 Prozent der Fälle ist eine Gehirnblutung der Auslöser. Die Symptome sind aber in beiden Fällen gleich und erfordern eine **sofortige** ärztliche Behandlung, um einen dauerhaften Ausfall von Hirnfunktionen zu verhindern. Auch wenn die Beschwerden wieder verschwinden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Diese vorübergehende Durchblutungsstörung (eine sogenannte Transitorische Ischämische Attacke, kurz TIA) ist ein deutliches Warnzeichen – ein Schlaganfall kann unmittelbar bevorstehen!

Typische Schlaganfallzeichen

Die Symptome eines Schlaganfalls treten meist plötzlich aus relativem Wohlbefinden heraus auf. Da sie nicht typischerweise mit Kopfschmerzen einhergehen, wie z. B. der Brustschmerz beim Herzinfarkt symptomatisch ist, muss man die Zeichen erkennen, um rechtzeitig zu reagieren.

Je nachdem welche Gehirnregion betroffen ist, kommt es zu unterschiedlichen Beschwerden:

- Halbseitige Lähmungen und/oder Taubheitsgefühle in Beinen, Armen oder Gesicht. Typisch sind der herunterhängende Mundwinkel oder dass ein Gegenstand nicht mehr hochgehoben werden kann.
- Ein- oder beidseitige Sehstörungen; kurzes Erblinden eines Auges oder Doppelbilder. Bei Gesichtsfeldausfällen werden z. B. Gegenstände auf einer Körperseite nicht mehr gesehen.
- Sprachstörungen mit oder ohne Einschränkung des Sprachverständnisses; verwaschene oder lallende Sprache, einzelne Silben oder Buchstaben werden verdreht oder falsch verwendet.
- Gleichgewichtsstörungen, Koordinationsprobleme, Schluckstörungen oder auch motorische Ausfälle, sodass man z. B. nicht mehr aufstehen kann.

Was ist im Notfall zu tun?

Ein Schlaganfall ist lebensbedrohlich. Warten Sie nicht! Handeln Sie sofort! Jede Minute zählt! Je schneller der Betroffene in einer Klinik behandelt werden kann, umso größer ist nicht nur die Chance, sein Leben zu retten. Je eher die Ausbreitung des Infarkts im Gehirn auf andere Regionen gestoppt werden kann, desto sicherer können schwerwiegende Ausfälle bzw. Schädigungen wie z. B. langwierige Lähmungen noch verhindert bzw. frühzeitig eingedämmt werden.

Achtung: Auch leichtere Beschwerden können sich zu einem schweren Schlaganfall entwickeln! Warten Sie nicht! Handeln Sie sofort!

Im Notfall sofort den Notruf 112 wählen.

Hinweise für den Notruf:

- **WAS ist geschehen?** (Schlaganfall melden)
- **WELCHE Beschwerden sind aufgetreten?**
- **WO ist es geschehen?** (Adresse)
- **WARTEN auf die Antwort der Notrufzentrale**

Wie können Sie helfen?

- Setzen oder legen Sie den Betroffenen bequem hin.
- Öffnen Sie beengende Kleidung.
- Geben Sie dem Betroffenen **keine** Medikamente, Essen oder Getränke, da eventuell eine Schluckstörung besteht.
- Sorgen Sie für Ruhe und frische Luft.
- Bei Bewusstlosigkeit machen Sie die Atemwege frei, bei normaler Atmung bringen Sie den Betroffenen in die stabile Seitenlage.
- Entfernen Sie eventuell Zahnprothesen.
- Bei Herz-Kreislauf-Versagen umgehend mit der Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage beginnen.
- Notieren Sie die Uhrzeit, wann die Beschwerden eingesetzt haben.
- Halten Sie die aktuelle Medikamentenliste für den Notarzt bereit.

Füllen Sie die freien Zeilen bei Bedarf gemeinsam mit Ihrem Arzt aus.

Meine Medikamente zur Blutverdünnung:

Name	Dosis
_____	_____
_____	_____

Bekannte Allergien/Unverträglichkeiten:

Wichtige Vorerkrankungen:

Wichtige Telefonnummern:

Mein Hausarzt: _____

Telefon: _____

Mein Facharzt: _____

Telefon: _____

Bitte im Notfall benachrichtigen:

Name: _____

Telefon: _____

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, dann rufen Sie bitte Ihr KKH Versorgungsteam an.

So können Sie einem Schlaganfall vorbeugen

Durch einen gesunden Lebensstil und frühere Erkennung der Risikofaktoren lässt sich ein Schlaganfall vermeiden. Beugen Sie deshalb vor und achten Sie auf Ihre Gesundheit.

Im Prinzip kann jeden „der Schlag treffen“. Daher ist die Vorbeugung das beste Mittel, um den Schlaganfall zu verhindern. Richten Sie Ihr Augenmerk dazu auf Ihre Blutgefäße, denn die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) ist eine der Hauptursachen. Diese lässt sich durch eine gesunde Lebensweise positiv beeinflussen:

Schlemmen Sie wie am Mittelmeer

Mediterrane Küche schmeckt nicht nur nach Urlaub, sie schützt auch Ihr Herz-Kreislauf-System. Genießen Sie eine obst- und gemüse-reiche Ernährung mit vorwiegend gefäßschüt-zenden pflanzlichen Fetten (z. B. Oliven- oder Rapsöl) und mindestens zweimal wöchentlich Seefisch. Trinken Sie auch ausreichend, damit Ihr Blut dünnflüssig bleibt. Im Alter lässt das Durst-gefühl oft nach, stellen Sie sich deshalb Wasser, Kräutertee oder Fruchtsaftschorlen griffbereit auf den Tisch.

Bewegen Sie sich regelmäßig

So trainieren Sie die Gefäße und regulieren obendrein Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Damit Sie langfristig am Ball bleiben, sollten Sie vor allem Freude am aus-gewählten Sport haben. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Wandern, Walking, Schwimmen oder Radfahren. Mindestens drei-

mal pro Woche 30 Minuten sind hierbei ideal. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt, was für Sie am besten geeignet ist.

Normalisieren Sie Ihr Gewicht

Überflüssige Pfunde gelten als bedeutender Risikofaktor für einen Schlaganfall. Dies gilt insbesondere bei bauchbetontem Übergewicht.

Beträgt Ihr Bauchumfang beispielsweise mehr als 94 bzw. 80 cm (Männer/Frauen), ist Ihr Risiko, eine Herz-Kreislauf-erkrankung (Herzinfarkt/Schlaganfall) zu erleiden, erhöht. Messen Sie mehr als 102 bzw. 88 cm (Männer/Frauen) ist dieses Risiko sogar deutlich erhöht.

Der Grund: Gerade das Bauchfett ist sehr stoffwechselaktiv und lässt die Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte ansteigen. Herzerkrankungen, aber auch Diabetes und Fettstoffwechselstörungen können die Folge sein. Zur Kontrolle Ihres Blutzuckerspiegels sollten Sie diesen ggf. vorsorglich von Ihrem Arzt bestimmen lassen. So wird der Zucker rechtzeitig behandelt und Sie können gegensteuern.

So messen Sie Ihren Taillenumfang:

Messen Sie Ihren Umfang mit einem Maßband möglichst morgens vor dem Frühstück. Stellen Sie sich dafür unbekleidet vor einen Spiegel und entspannen Sie Ihren Bauch. Messen Sie nun Ihren Taillenumfang dort, wo Ihr Bauch den größten Umfang hat – das ist bei den meisten Menschen etwa die Nabelhöhe.

Liegt ein familiäres Risiko vor?

Zwar steigt das Schlaganfallrisiko mit dem Alter, aber auch jüngere Menschen sind nicht davor gefeit. Jeder zweite Betroffene ist im erwerbsfähigen Alter. Hat ein Familienangehöriger bereits einen Schlaganfall erlitten, besteht für Sie ein erhöhtes Risiko. Bei regelmäßigen Routineuntersuchungen können Risikofaktoren erkannt und dadurch rechtzeitig behandelt werden.

Werden Sie rauchfrei

Rauchen erhöht das Schlaganfallrisiko deutlich, denn Nikotin lässt die Blutgefäße verkalken. Bereits nach zwölf Monaten Abstinenz reduzieren Sie Ihr persönliches Risiko um die Hälfte. Falls Sie rauchen, sollten Sie so bald wie möglich damit aufhören. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrem KKH Versorgungsteam nach Unterstützungsmöglichkeiten.

Entspannen Sie sich

Dauerhafter Stress treibt Ihren Blutdruck in die Höhe und stellt eine Belastung für Ihr Herz-Kreislauf-System dar. Sorgen Sie für einen Ausgleich, indem Sie z. B. Yoga oder autogenes Training erlernen. Schalten Sie auch im Alltag öfter einen Gang herunter.

Genießen Sie Alkohol nur in Maßen

Ein mäßiger Alkoholkonsum bedeutet für Frauen täglich nicht mehr als 15 g Alkohol – das entspricht ca. 0,1 l Wein bzw. 0,3 l Bier. Für Männer liegen die Grenzen bei 30 g Alkohol/Tag – das entspricht ca. 0,3 l Wein bzw. 0,6 l Bier.

Alles, was Sie darüber hinaus zu sich nehmen, erhöht Ihr Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Ebenso wichtig wie eine gesunde Lebensweise ist die konsequente Behandlung bestehender Erkrankungen.

Hohe Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte fördern die Entstehung einer Gefäßverkalkung und erhöhen dadurch Ihr Schlaganfallrisiko. Daher ist der beste Schutz vor einem Schlaganfall eine gute Einstellung dieser Werte.

Haben Sie Ihre Erkrankung im Griff?

Bluthochdruck

Salzarme Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die „beste Medizin“ für Ihren Blutdruck. Sorgen Sie aktiv dafür, dass er dauerhaft in Ruhe unter 140/90 mmHg bleibt! So senken Sie auch Ihr Schlaganfall-Risiko!

Fettstoffwechselstörung

Sind Ihre Cholesterinwerte erhöht, sollten Sie bevorzugt zu Oliven- oder Rapsöl greifen. Außerdem sollten Sie mit einem Statin behandelt werden. Bei zusätzlichen Risiken wie einer koronaren Herzkrankheit (KHK) sollte Ihr LDL-C-Wert auf unter 100 mg/dl gesenkt werden.

Herzrhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen, vor allem Vorhofflimmern, gelten als Risikofaktor für einen Schlaganfall. Durch den unregelmäßigen Herzschlag können sich Blutgerinnsel bilden, die einen Schlaganfall, aber auch einen Herzinfarkt verursachen können. Die Einnahme von Medikamenten, die die Blutgerinnung herabsetzen (Cumarine), kann das verhindern. Achten Sie darauf, dass Ihre Werte auf eine Ziel-INR von 2,0 – 3,0 eingestellt und regelmäßig kontrolliert werden.



Diabetes mellitus

Gut eingestellte Blutdruckwerte sind für Diabetiker besonders wichtig und senken das Risiko für einen Schlaganfall. Behalten Sie aber auch Ihre Blutzuckerwerte gut im Blick!

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung? Dann rufen Sie einfach Ihren persönlichen Gesundheitsberater an. Er kennt sich aus und wird Ihnen gern helfen.



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Hauptverwaltung
Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
service@kkh.de
www.kkh.de