

Was können Sie zur Vorbeugung eines Schlaganfalls tun?

Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren, deren Einwirkung über viele Jahre die Gefahr eines Schlaganfalls erhöht. Insbesondere Ältere und/oder Menschen, in deren Familien bereits Schlaganfälle (oder Herzinfarkte) aufgetreten sind, haben ein erhöhtes Risiko. Andere, beeinflussbare Risikofaktoren sollten vermieden oder vermindert werden, um das Risiko für einen Schlaganfall zu mindern.

Bei den folgenden **Risikofaktoren**, wie hoher Blutdruck, Diabetes mellitus (Zuckererkrankung), hohes Blutcholesterin, Herzrhythmusstörungen, Herzfehler und arterielle Gefäßerkrankungen, sollten Sie mit Ihrem/Ihrer Hausarzt/ärztin besprechen, ob eine Notwendigkeit zur Behandlung besteht und wie diese aussehen sollte. Nutzen Sie die zweijährlich vorgesehene Gesundheitsuntersuchung beim Hausarzt/ärztin als Möglichkeit der Früherkennung.

Aber auch bestimmte **Lebensgewohnheiten** gehen mit einem erhöhten Schlaganfall-Risiko einher, dazu gehören Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel. Eine Änderung dieser Lebensgewohnheiten hilft, einen Schlaganfall zu verhindern.

Eine hochwirksame Vorbeugung ist die Aufgabe des Rauchens!

Bei der Raucherentwöhnung kann Ihnen Ihr Hausarzt/ Ihre Hausärztin helfen.

Mehr Bewegung ist gesund und beugt Schlaganfällen vor!

Empfehlenswert ist ein Training 3mal in der Woche, jeweils für mindestens eine halbe Stunde. Geeignete Sportarten sind Wandern, schnelles Gehen (Walking), Joggen, Schwimmen, Radfahren oder andere Sportarten, die Ihre Ausdauer trainieren.

Sinnvoll ist es, Übergewicht zu vermeiden oder zu reduzieren!

Achten Sie auf eine ausgewogene, nicht zu reichliche Ernährung. Hierzu gibt es ein sehr breites Informationsangebot in allen Buchhandlungen.

Wenn Sie bestehendes Übergewicht reduzieren möchten, nehmen Sie fachlichen Rat in Anspruch. Zu schnelles Abnehmen ist nicht gesund, vielmehr wird eine langwirksame Umstellung der Ernährung empfohlen. Auch hier kann Ihnen Ihr Hausarzt/ Ihre Hausärztin helfend zur Seite stehen.

Wo können Sie weitere Informationen erhalten?

Weitere vertiefende Informationen zum Schlaganfall finden Sie unter:

<http://www.akdae.de/45/SchlaganfallG.pdf>

<http://www.schlaganfall-info.de/>

<http://www.schlaganfall-hilfe.de>

oder in weiteren Patienteninformationen zu Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM), z.B. „Pflegerische Angehörige“

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

DEGAM Leitlinie

Schlaganfall

Patienteninformation



Patienteninformation Leitlinie „Schlaganfall“

Risiken, Verhalten bei Warnsymptomen, Vorbeugung

Dieses Faltblatt möchte Ihnen mit den wichtigsten Informationen zum Schlaganfall, seiner Vorbeugung und dem Verhalten bei verdächtigen Symptomen dienen.

Was ist ein Schlaganfall?

Unter einem Schlaganfall versteht man einen unvermittelt („schlagartig“) einsetzenden Ausfall bestimmter Funktionen des Hirns in Folge einer Unterbrechung der Durchblutung. Diese können verschiedene Ursachen haben:

- ▶ Ein Blutgefäß des Gehirns wird durch ein **Blutgerinnsel** verschlossen. Dies hat seinen Ursprung meist im Herzen oder in den großen, zum Gehirn führenden Blutgefäßen und wird vom Blutfluss ins Hirn getragen.
- ▶ Durch eine **Gefäßverkalkung** (Arteriosklerose) werden die Gehirngefäße eingengt oder verschlossen und die Durchblutung unterbrochen.
- ▶ Aus durch Gefäßverkalkung geschädigten Blutgefäßen erfolgt eine **Blutung** in das umliegende Gehirngewebe.

Wie macht sich ein Schlaganfall bemerkbar?

Der Schlaganfall verursacht **Funktionsstörungen im Gehirn**. Diese äußern sich z.B. als Lähmungserscheinungen der Arme oder Beine, als Gangunsicherheit oder als Seh- und Sprachstörungen. Wenn solche Ausfälle sich binnen Minuten oder Stunden zurückbilden, weil die Durchblutung nur kurzzeitig unterbrochen ist, dann spricht man von einer transitorisch-ischämischen Attacke (TIA), die ohne Folgeerscheinungen zurückgeht. Wenn die Ausfälle länger als einen Tag anhalten, spricht man von einem **Schlaganfall**. Es ist dann bereits zu einer nicht mehr zu behebenden Schädigung des Gehirns gekommen, und es kann zu bleibenden Behinderungen kommen.

Was tun, wenn Symptome auftreten?

Sollte eines der folgenden **Symptome auftreten, besteht akuter Verdacht auf einen Schlaganfall:**

- ▶ Plötzliche **Lähmung** eines Armes/ eines Beines/ der Gesichtsmuskulatur auf einer Körperseite
- ▶ Plötzliche starke **Sprachstörungen**
- ▶ Plötzliche **Blindheit** auf einem Auge oder Auftreten von Doppelbildern
- ▶ Plötzliche **Gleichgewichtsstörungen**

In diesem Fall sollte sofort ein Notarzt verständigt werden (Tel. 112). Je schneller ein Schlaganfall-Patient in ein Krankenhaus gelangt, desto besser sind die Heilungschancen.

Was tun, wenn Warnsymptome auftreten?

Bei Auftreten folgender Symptome muss von einem deutlich erhöhten Risiko für einen Schlaganfall ausgegangen werden, sie werden daher **Warnsymptome** genannt:

- ▶ **Kurzzeitige Lähmungen** / Schwäche oder Taubheit von Körperteilen oder einer Körperhälfte (Dauer: Sekunden oder Minuten)
- ▶ **Kurzzeitiges Erblinden** oder kurzzeitige Sehstörungen, wie z.B. Doppelbilder
- ▶ **Kurzzeitige Sprachstörungen**
- ▶ Drehschwindel, Gangunsicherheit, **Gleichgewichtsstörungen**
- ▶ Erstmalig und plötzlich auftretender, extrem **starker Kopfschmerz**
- ▶ Vorübergehende **Bewusstseinsstörungen**

Es sollte sofort ein Arzt/ eine Ärztin konsultiert werden, möglichst Ihr Hausarzt/ Ihre Hausärztin, da er/sie Sie und Ihre Krankheitsgeschichte am besten kennt. Er/sie entscheidet mit Ihnen und Ihren Angehörigen, welche weiteren Maßnahmen notwendig sind.