

Schlaganfall-Prävention

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Vorbeugen und verhindern

Am 29. Oktober ist Welt-Schlaganfall-Tag. Dieser Tag wurde im Jahr 2006 von der Weltschlaganfall Organisation (WSO) ins Leben gerufen, um das öffentliche Bewusstsein für das Thema zu schärfen und über die Prävention von Schlaganfällen aufzuklären. Dies geschieht aus gutem Grund, denn der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache weltweit. Trotzdem kennen viele Menschen die Anzeichen eines Schlaganfalls nicht. Durch schnelles und richtiges Handeln können langfristige Folgen aber verhindert, oder sogar Leben gerettet werden.

Was ist ein Schlaganfall?

Alle akut auftretenden gefäß- bzw. durchblutungsbedingten Störungen des Gehirns können unter dem Oberbegriff „Schlaganfall“ zusammengefasst werden. Unterschiedliche Ursachen können gleiche Symptome und Beschwerden hervorrufen, das heißt sie sind unabhängig von der Ursache des Schlaganfalls.

Unser Gehirn ist eines der am stärksten durchbluteten Organe. Durchschnittlich gelangen ungefähr 15 bis 20 Prozent des Blutes, welches aus dem Herzen in den Körperkreislauf gepumpt wird, in das Gehirn. Die Nervenzellen brauchen Glucose und Sauerstoff zur Energiegewinnung. Kommt es zu einer Unterbrechung der Blutversorgung, führt dies bereits nach kürzester Zeit zu Zellschäden. Egal ob jung oder alt, jeder Mensch kann einen Schlaganfall erleiden. Der Schlaganfall ist keine direkte Alterserscheinung. Zwar steigt das Schlaganfallrisiko mit zunehmendem Alter, doch können auch junge Menschen davon betroffen sein. Es spielen auch vererbte Faktoren eine Rolle. Personen mit einem betroffenen Familienmitglied in der Familie haben ein erhöhtes Risiko, ebenfalls an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken. Dies muss allerdings nicht der Fall sein!

Was sind die Symptome eines Schlaganfalls?

Da viele Aufgaben an bestimmten Orten des Gehirns gesteuert werden, sind die bei einem Schlaganfall auftretenden Symptome von der jeweils betroffenen Hirnregion abhängig.



Allgemein können die Symptome eines Schlaganfalls vielseitig und meist schmerzlos sein. Dadurch nehmen Betroffene einen Schlaganfall häufig nicht oder nur eingeschränkt wahr. Die wichtigsten und eindeutigsten

Symptome eines Schlaganfalls sind plötzlich auftretende:

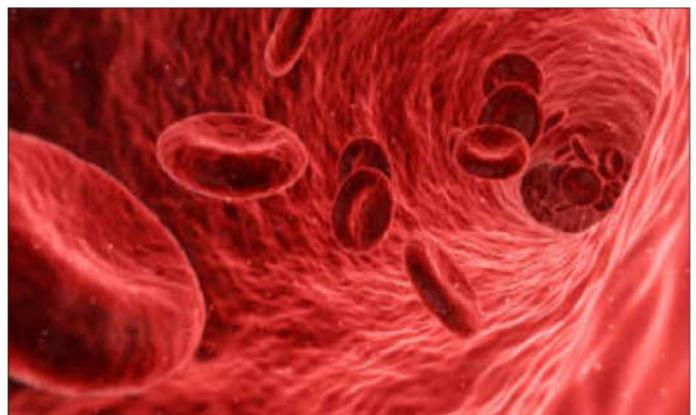
- Lähmungserscheinungen
- Taubheitsgefühle
- Herabhängende Mundwinkel
- Sprachstörungen (z.B. Wortfindungsprobleme) oder Sprechstörungen (z.B. verwaschene Aussprache)
- Sprachverständnis-Störungen (z.B. Probleme, die Bedeutung von bisher bekannten Wörtern oder Sätzen zu verstehen)
- Sehstörungen, z.B. Sehen von Doppelbildern
- Schwindelgefühle und massive Kopfschmerzen

Um schwerwiegende Folgen eines Schlaganfalls möglichst zu verhindern, ist schnelles und richtiges Handeln unerlässlich. Je schneller ein Schlaganfall erkannt wird, desto besser stehen die Chancen des Betroffenen, keine oder nur leichte Folgen davon zu tragen. Entsprechend wichtig ist es, dass sich die Betroffenen bei ersten Anzeichen umgehend in notfallmedizinische Behandlung begeben. Tritt eines oder mehrere der oben beschriebenen Symptome auf, sollte in jedem Fall sofort der Notruf unter der Telefonnummer 112 verständigt werden!

Was sind Risikofaktoren und was kann ich tun, um einem Schlaganfall vorzubeugen?

Es kann zwischen behandelbaren und nicht behandelbaren Risikofaktoren unterschieden werden. Zu den nicht behandelbaren gehören unter anderem: Alter, genetische Einflüsse/ Risikofaktoren oder schon vorangegangene Schlaganfälle. Behandelbare Faktoren, die das Risiko eines Schlaganfalls begünstigen, sind - wie der Name schon sagt - behandelbar oder sogar vermeidbar. Dies kann beispielsweise durch eine medizinische Behandlung oder eine positive Änderung des Lebensstils erreicht werden. Die wichtigsten, beeinflussbaren Risikofaktoren sind untenstehend, nach ihrer Bedeutung geordnet, aufgelistet.

- Diagnostizierter Bluthochdruck
- Rauchen (aktuell)
- Verhältnis Bauch- zu Hüftumfang
- Ernährungsfaktoren ("falsche" Diät)
- Zu wenig körperliche Aktivität
- Diabetes mellitus
- Alkoholkonsum





- Psychosozialer Stress und Depression
- Herzerkrankungen

Bei jedem Menschen besteht ein alters- und geschlechtsabhängiges „Basisrisiko“, einen Schlaganfall zu erleiden. Leidet man „nur“ an Bluthochdruck, so ist das Schlaganfallrisiko ca. vierfach erhöht. Ein Bewegungsmangel alleine führt zu einer knapp dreifachen Erhöhung des Schlaganfallrisikos. Rauchen bringt ein zweifach erhöhtes Risiko mit sich. Ist der Blutdruck erhöht und wird zusätzlich geraucht, muss mit einem etwa 20-fach erhöhten Risiko gerechnet werden.

· Bluthochdruck

Ein erhöhter Blutdruck ist einer der größten Risikofaktoren für einen Schlaganfall. Bluthochdruck wird oft nicht selbst bemerkt, da er in der Regel anfänglich keine Beschwerden verursacht. Doch je höher der Blutdruck, desto höher ist das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden. Zudem schädigt ein hoher Bluthochdruck über einen längeren Zeitraum die Blutgefäße. Gegen Bluthochdruck sollten Sie Maßnahmen treffen, beispielsweise Ihre Ernährung umstellen und sich regelmäßig bewegen.

· Rauchen

Um die Entstehung einer Erkrankung der Arterien (Arteriosklerose) zu verhindern, ist Rauchen einer der wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren. Bei der Arteriosklerose bilden sich schädliche Ablagerungen und Verengungen in den Blutgefäßen, die den Durchfluss des Blutes behindern. Außerdem kann Nikotin die Entstehung von Bluthochdruck fördern beziehungsweise begünstigen. Ein Nichtrauchen kann dieses Risiko vermeiden.

· Erhöhtes Cholesterin

Achten Sie auf Ihren Cholesterinwert. Zu viel LDL- Cholesterin im Blut fördert die Entstehung einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und erhöht somit das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

· Diabetes mellitus

Durch den erhöhten Blutzucker wird über eine längere Zeit auch der Organismus anfälliger für Infektionen und das Immunsystem schwächer. Gefährliche Langzeitfolgen sind zudem Organbeeinträchtigungen durch Gefäßschäden, denn aufgrund der Schädigung großer Gefäße steigt das Risiko für einen Schlaganfall.

· Vorhofflimmern

Vorhofflimmern ist eine spezielle Form der Herzrhythmusstörung und äußert sich durch einen unregelmäßigen Herzschlag, welcher zu gestörten Blutströmungen im Herzen führt. In den Vorhöfen des Herzens können sich durch den Blutstau Blutgerinnsel bilden.

Insgesamt wird jeder fünfte Schlaganfall durch ein Vorhofflimmern verursacht.

· Übergewicht

Übergewicht alleine ist kein ausgeprägter Risikofaktor, um einen Schlaganfall zu erleiden. Jedoch begünstigt es die oben genannten Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Achten Sie deshalb auf ein gesundes Körpergewicht.

· Bewegungsmangel

Durch mangelnde körperliche Bewegung wird der Herzmuskel nicht ausgelastet und verliert an Leistungsfähigkeit. Die Folge: Der Kreislauf wird heruntergefahren und der Blutdruck erhöht sich. Außerdem begünstigt ein Bewegungsmangel auch die Gefahr, Übergewicht nach sich zu ziehen. Somit werden Risikofaktoren für einen Schlaganfall begünstigt.

Um keinen Schlaganfall zu erleiden, müssen Sie sich der Risikofaktoren bewusstwerden und entsprechend entgegenwirken. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, bewegen Sie sich ausreichend und achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum. Rauchen sollten Sie komplett vermeiden. Bei bereits bestehenden Krankheiten oder Unsicherheiten müssen Sie sich an Ihren Arzt wenden, denn nur so können Sie sich vor einem Schlaganfall schützen.

Quellen:

GESUNDHEIT.GV.AT. (2020). Schlaganfall: Vorbeugung. Zugriff am 20.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3hLbQg8>

Kiechl, S. & Traindi, O. (2003). Prävention des Schlaganfalls. Wiener Medizinische Wochenschrift 153, 6-11.

SCHLAGANFALLBEGLEITUNG. (2021). Was ist ein Schlaganfall?. Zugriff am 20.09.2021. Verfügbar unter: <https://bit.ly/3hPAcoV>

STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL STIFTUNG. (2021). Kümmern schützt vor Schlaganfall. Zugriff am 20.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3tUwEXm>

Tiemann, M. & Mohokum, M. (2021). Prävention und Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.