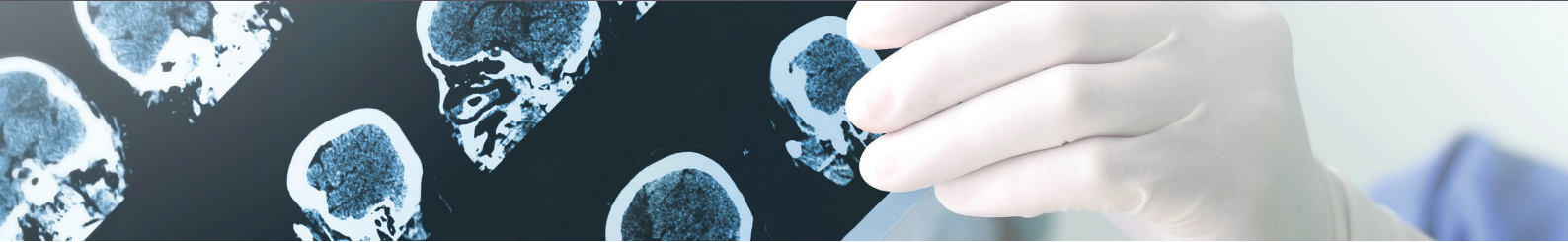




SCHLAGANFALL

RISIKEN UND PRÄVENTION



Schlaganfälle sind weltweit die zweithäufigste Todesursache und die dritthäufigste Ursache für eine Behinderung. Jedes Jahr sterben etwa 6,5 Millionen Menschen an einem Schlaganfall.

Alle zwei Sekunden hat irgendwo auf der Welt jemand einen Schlaganfall und ca. 80 % all dieser Schlaganfälle sind zu vermeiden. Indem man sich über die kontrollierbaren Risikofaktoren bewusst ist und einen gesunden Lebensstil annimmt, kann das Schlaganfallrisiko deutlich gesenkt werden.

Diesen Monat gehen wir genauer auf das Thema Schlaganfall, die Risiken, Symptome und Präventionsmaßnahmen ein.

ARTEN EINES SCHLAGANFALLS

Es gibt drei Hauptformen eines Schlaganfalls:

Der ischämische Schlaganfall

Die transitorische ischämische
Angegriffen (vorübergehende
Durchblutungsstörung)

Der hämorrhagische
Schlaganfall

Die Behandlung und Genesung hängt von der Art des Schlaganfalls ab.

Der ischämische Schlaganfall

Ein ischämischer Schlaganfall tritt auf, wenn der Blutfluss zum Gehirn unterbrochen wird. Dies passiert oft aufgrund eines Blutgerinnsels.

Es gibt zwei Arten von ischämischen Schlaganfällen:

Thrombotischer Schlaganfall: Dieser wird durch ein Blutgerinnsel in einer Arterie, die das Gehirn mit Blut versorgt, verursacht.

Embolischer Schlaganfall: Dieser wird durch ein Gerinnsel, das sich irgendwo anders im Körper bildet, durch die Blutgefäße zum Gehirn fließt und den Blutfluss verhindert, verursacht.

Die transitorische ischämische Attacke (vorübergehende Durchblutungsstörung)

Eine vorübergehende Durchblutungsstörung ist eine Art von ischämischem Schlaganfall, der oft als „Mini-Schlaganfall“ bezeichnet wird. Diese Durchblutungsstörungen treten auf, wenn der Blutfluss zum Gehirn kurzzeitig unterbrochen wird. Die Symptome können nur wenige Minuten andauern und sind innerhalb von 24 Stunden vollständig verschwunden.

Oft ist dies eine Warnung vor einem richtigen ischämischen Schlaganfall. Wenn Sie (oder ein Bekannter) in der Vergangenheit eine Durchblutungsstörung wie diese erlebt haben und keine ärztliche Behandlung in Anspruch genommen haben, sollten Sie schnellstmöglich mit einem Arzt sprechen.

Der hämorrhagische Schlaganfall

Ein hämorrhagischer Schlaganfall tritt bei Blutungen im Gehirn auf und schädigt benachbarte Zellen.

Es gibt zwei Arten von hämorrhagischen Schlaganfällen:

Intrazerebrale Blutung: Diese wird durch eine geplatzte Arterie im Gehirn verursacht. Dies ist die häufigste Form eines hämorrhagischen Schlaganfalls.

Subarachnoidalblutung: Diese wird durch Blutungen zwischen Gehirn und Schädel verursacht.



Wussten Sie schon:

Einer von sechs wird in seinem Leben einen Schlaganfall erleiden.

Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall tritt auf, wenn die Blutversorgung des Gehirns unterbrochen wird. Dies passiert aufgrund einer Blockade (einem Blutgerinnsel) oder einem Riss (Blutung) einer Arterie. Dies unterbindet die Sauerstoffzufuhr und schädigt die Gehirnzellen.

Die Auswirkungen eines Schlaganfalls hängen davon ab, welcher Teil des Gehirns verletzt wird, wie stark es betroffen ist und wie schnell der Betroffene medizinische Hilfe erhält. Ein schwerer Schlaganfall kann sofort zum Tod führen.



Wussten Sie schon:

Ca. 85 % aller Schlaganfälle sind sogenannte ischämische Schlaganfälle.

RISIKOFAKTOREN EINES SCHLAGANFALLS

Ein Schlaganfall kann jedem jederzeit passieren, jedoch können einige Faktoren das Schlaganfallrisiko erhöhen. Es ist wichtig, die beeinflussbaren Risikofaktoren zu kennen und gegebenenfalls Maßnahmen zu ergreifen, um das Risiko zu reduzieren.

Risikofaktoren auf die wir keinen Einfluss haben

Steigendes Alter

Mit zunehmendem Alter werden Arterien härter und schmaler und können leichter verstopfen. Obwohl die Mehrheit der Personen, die einen Schlaganfall erleiden, älter als 65 Jahre alt ist, können Schlaganfälle in jedem Alter auftreten.

Familienanamnese

Das Schlaganfallrisiko ist höher, wenn ein Verwandter bereits einen Schlaganfall erlitten hat.

Rasse

Menschen mit afrikanischer oder karibischer Abstammung sind einem höheren Schlaganfallrisiko ausgesetzt.

Risikofaktoren auf die wir Einfluss haben

Bluthochdruck

Bluthochdruck ist die häufigste Ursache für einen Schlaganfall. Eine Senkung des Blutdrucks, die man durch eine Lebensstilveränderung oder Medikamente erreichen kann, kann das Schlaganfallrisiko senken.

Erkrankungen des Herzens

Erkrankungen des Herzens, wie z. B. Vorhofflimmern können das Schlaganfallrisiko erhöhen. Vorhofflimmern beispielsweise erhöht das Risiko von Schlaganfällen um das Fünffache, da es dazu führt, dass die oberen Kammern des Herzens nicht richtig schlagen und ein Blutgerinnsel zum Gehirn gelangen kann.

Viele Formen von Erkrankungen des Herzens können durch gesunde Ernährung, mehr Bewegung und Gewichtskontrolle verhindert werden.

Rauchen

Rauchen verdoppelt das Schlaganfallrisiko, indem es den Blutdruck erhöht und Sauerstoff im Blut reduziert.

Diabetes

Diabetes erhöht das Schlaganfallrisiko und führt zu Bluthochdruck und einem hohen Cholesterinspiegel. Diabetes Typ 2 kann mithilfe einer Diät, Gewichtskontrollen, viel Bewegung und Medikamenten unter Kontrolle gehalten werden.

Hohe Cholesterinwerte

Cholesterin in den Arterien kann den normalen Fluss zum Gehirn blockieren und einen Schlaganfall verursachen.

Exzessiver Alkoholkonsum

Ein erhöhter Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck und das Risiko von Vorhofflimmern, was wiederum das Schlaganfallrisiko erhöht.

Stress

Stress erhöht den Blutdruck, was wiederum das Schlaganfallrisiko erhöht.

Übergewicht

Übergewicht und Fettleibigkeit können das Schlaganfallrisiko erhöhen. Überschüssiges Körperfett kann zu hohem Blutdruck, einem hohem Cholesterinspiegel und zu Erkrankungen des Herzens sowie zu Diabetes Typ 2 führen.



Wussten Sie schon:

Das Schlaganfallrisiko steigt mit dem Alter an. Schlaganfälle können jedoch in jedem Alter auftreten.

Machen Sie den Test

Achten Sie auf die wichtigsten Warnzeichen eines Schlaganfalls und handeln Sie sofort, falls Sie folgendes beachten:

Gesicht:

Kann die Person lachen? Hängt das Gesicht auf der einen Seite hinunter?

Arme:

Kann die Person beide Arme anheben und angehoben lassen?

Probleme beim Sprechen:

Kann die Person klar und deutlich verstehen was Sie sagen? Kann die Person deutlich sprechen?

Zeit:

Wenn Sie eines dieser Symptome beachten, rufen Sie sofort den Notarzt.



Wussten Sie schon:

80 % aller Schlaganfälle können vermieden werden.

WARNSIGNALE EINES SCHLAGANFALLS

Um die Chancen auf eine vollständige Heilung nach einem Schlaganfall zu erhöhen, ist es wichtig, dass das Schlaganfallopfer so schnell wie möglich ärztlich behandelt wird. Daher ist es wichtig, in der Lage zu sein, die Warnzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen.

Das häufigste Kennzeichen eines Schlaganfalls ist eine plötzliche Taubheit des Gesichts, der Arme oder der Beine, meistens auf einer Seite des Körpers.

Symptome eines Schlaganfalls:

Gesichtslähmung oder Taubheit im Gesicht	Schwäche- oder Taubheitsgefühl im Arm
Undeutliches Sprechen	Verwirrung
Verständnisprobleme	Probleme beim Sehen mit einem oder beiden Augen
Schwindel	Probleme beim Gehen
Balance-Probleme	Kopfschmerzen

DIE AUSWIRKUNGEN EINES SCHLAGANFALLS

Jede Seite des Gehirns steuert die gegenüberliegende Seite des Körpers. Wenn ein Schlaganfall in der rechten Gehirnhälfte auftritt, ist die linke Körperseite betroffen. Dies hat die folgenden Auswirkungen:

- Lähmung auf der linken Seite des Gesichts / Körpers
- Probleme beim Sehen
- Gedächtnisverlust

Wenn ein Schlaganfall in der linken Gehirnhälfte auftritt, ist die rechte Körperseite betroffen. Dies hat die folgenden Auswirkungen:

- Lähmung auf der rechten Seite des Gesichts / Körpers
- Probleme beim Sprechen
- Gedächtnisverlust

Neben den oben beschriebenen Effekten kann ein Schlaganfall auch die Gefühlslage beeinflussen. Personen, die einen Schlaganfall erleiden, fühlen sich oft sehr emotional.

KOMMUNIKATIONSSCHWIERIGKEITEN NACH EINEM SCHLAGANFALL

Viele Menschen haben Probleme nach einem Schlaganfall zu sprechen. Dafür gibt es verschiedene Gründe:

Aphasie ist eine Beeinträchtigung der Sprache, die Probleme beim Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen verursachen kann. Ein Schlaganfall kann zu einer Aphasie führen, da er die Sprachbereiche des Gehirns schädigt.

Die Sprache kann aufgrund der schwachen Gesichtsmuskeln undeutlich sein.

Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten können die Kommunikation erschweren.

Wenn Symptome auftreten, kann man nie wissen, ob diese nur kurzzeitig auftreten und wieder verschwinden oder zu einem Schlaganfall führen. Wenn Sie vermuten, dass jemand einen Schlaganfall erlitten hat oder die oben beschriebenen Symptome aufweist, handeln Sie schnell und rufen Sie sofort den Notarzt.

Das Locked-in-Syndrom

Wenn ein Schlaganfall im Hirnstamm auftritt, kann er beide Seiten des Körpers betreffen und kann zu einem so genannten „Locked-in-Syndrom“ führen, bei dem die Person nicht sprechen kann und eine vollständige Lähmung willkürlicher Muskeln (außer denen, die die Augenbewegung kontrollieren) auftritt.



Wussten Sie schon:

Einer von vier Schlaganfällen tritt bei Personen auf, bei denen bereits in der Vergangenheit ein Schlaganfall aufgetreten ist.

SCHLAGANFALLPRÄVENTION

Einfache Lebensstiländerungen haben sich als wirksam erwiesen, um Schlaganfälle vorzubeugen. Diese sind:

Eine gesunde Ernährung

Eine ungesunde Ernährung kann das Schlaganfallrisiko aufgrund einer Erhöhung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels erhöhen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für eine gute Gesundheit. Eine Hauptmahlzeit sollte aus einem dreiviertel Teil Gemüse, Bohnen oder Getreide und einem viertel Teil Fleisch, Fisch oder Eiweiß bestehen. Trinken Sie außerdem viel Wasser anstelle von anderen Getränken.

Reduzieren Sie Ihre Salzaufnahme und versuchen Sie, zu viel Zucker und verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden.

Essen Sie viel Obst und Gemüse. Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten notwendige Nährstoffe, sind kalorienarm und enthalten viele Ballaststoffe, die ideal für die Aufrechterhaltung oder das Erreichen eines gesunden Gewichts sind. Versuchen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen und beachten Sie diese praktischen Tipps:

- Fügen Sie Bananen oder Beeren zum Frühstücksmüsli hinzu
- Kochen Sie selbst
- Mischen Sie Gemüse und Bohnen zu Suppen und Saucen
- Haben Sie immer etwas Obst dabei

Bewegung

Ein gesundes Gewicht und regelmäßige Bewegung kann helfen, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck zu senken.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ein Bewegungsprogramm und denken Sie daran, jede Form von körperlicher Aktivität zuerst mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität täglich vor und beachten Sie diese praktischen Tipps, um aktiver im Alltag zu sein:

- Versuchen Sie einen Teil Ihres Arbeitswegs mit dem Fahrrad zu fahren, zu joggen oder zu laufen.
- Nehmen Sie immer die Treppe oder laufen Sie die Rolltreppe hoch.
- Seinen Sie in Ihrer Mittagspause aktiv - gehen Sie mit einem Kollegen joggen oder spazieren.
- Nehmen Sie sich Zeit für Bewegung - das tut Ihrem Körper und Geist gut.

Personen, die sich von einem Schlaganfall erholen, sollten mögliche Übungen mit ihrem Arzt oder Rehabilitationsteam besprechen. Nach einem Schlaganfall ist zwar kurzfristig keine regelmäßige Bewegung möglich, aber nach Fortschreiten der Rehabilitation, ist Bewegung möglich und wichtig.

Reduzierter Alkoholkonsum

Ein Glas Wein beim Abendessen oder ein Glas Bier nach der Arbeit kann zur Normalität des täglichen Lebens werden.

Neben der ungesunden Gewichtszunahme vervielfacht Alkohol die Chancen auf einen Schlaganfall um das Dreifache.

Es ist in Ordnung, gelegentlich ein Glas Wein oder Bier zu sich zu nehmen. Folgen Sie diesen Tipps, um Alkohol in Maßen zu sich zu nehmen und es nicht zur Gewohnheit zu machen:

- Trinken Sie langsam. Genießen Sie Ihr Getränk und vermeiden Sie schnelles Trinken.
- Trinken Sie kleine Mengen.
- Trinken Sie Ihr Glas leer, bevor Sie sich Nachschenken, so behalten Sie einen Überblick.
- Verdünnen Sie Ihre Getränke, fügen Sie Tonic Wasser zu Spirituosen oder Limonade zu Bier hinzu.
- Trinken Sie zwischendurch immer ein Glas Wasser.

Keine Tabakprodukte

Das Risiko eines Schlaganfalls kann durch das Aufhören mit dem Rauchen deutlich reduziert werden.

Sollten Sie Rauchen, hören Sie noch heute auf! Das Rauchen von Zigaretten schädigt fast jedes Organ des Körpers, verursacht viele Krankheiten und verschlechtert die Gesundheit des Rauchers im Allgemeinen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einer Raucherentwöhnungsstelle in Ihrer Umgebung, um Rat und Hilfe einzuholen.



IHR INTERNATIONALER KRANKENVERSICHERUNGS- SCHUTZ

Viele größere Krankenhäuser haben eine spezielle Intensivstation für Schlaganfallpatienten. Wenn Patienten dort innerhalb von 4,5 Stunden nach Beginn der Symptome behandelt werden, ist es möglich, das Blutgerinnsel im Gehirn aufzulösen und den Blutfluss in den betroffenen Hirnregionen wiederherzustellen.

Allianz Care-Versicherte sind im Rahmen ihrer Tarife für alle Behandlungen in Folge eines Schlaganfalls versichert. Wir empfehlen Ihnen dringend, die Leistung Rehabilitationsmaßnahmen in Ihren Versicherungsschutz aufzunehmen. Im Falle eines Schlaganfalls ist die Rehabilitation am erfolgreichsten, wenn sie sofort begonnen wird.

Dr. Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Partners.