

Schlaganfall –

Schnell erkennen und richtig handeln

Bei einem Schlaganfall ist die Durchblutung im Gehirn gestört. Nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen können betroffen sein. Die Erkrankung kann schwere Folgen haben, die das Leben beeinträchtigen oder bedrohen können. Daher ist es gut zu wissen, wie sich ein Schlaganfall ankündigt und wie man im Notfall richtig handelt, um Schlimmeres zu verhindern.

Diese Information richtet sich an Patientinnen, Patienten und Ersthelfende. Sie erläutert die Erkrankung von den Anzeichen bis zur Nachsorge.

Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall entsteht, wenn die Blutzufuhr im Gehirn gestört ist. Das geschieht plötzlich oder schlagartig – daher der Name. Dann bekommt das Gehirn nicht mehr genug Sauerstoff und Nährstoffe.

Als Folge können Nervenzellen bereits nach einigen Minuten absterben und das Gehirn kann nicht mehr richtig funktionieren.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Erbliche Veranlagungen, zunehmendes Alter und andere Erkrankungen können das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Beispiele für Erkrankungen sind Bluthochdruck, Vorhofflimmern oder Diabetes mellitus.

Außerdem kann der Lebensstil das Risiko beeinflussen, beispielsweise Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Alkohol. Auch die Ernährung oder dauerhafter Stress können eine Rolle spielen.

Welche Schlaganfall-Formen gibt es?

Je nach Ursache unterscheidet man zwei Formen:

- Bei etwa 8 von 10 Betroffenen handelt es sich um einen *ischämischen Schlaganfall*. Er wird auch Hirninfarkt genannt. Dazu kommt es, wenn Blutgefäße, welche das Gehirn versorgen, verengt oder verstopft sind. Ursache können Blutgerinnsel oder Ablagerungen in den Blutgefäßen sein.
- Seltener löst ein geplatzt oder gerissenes Blutgefäß im Gehirn einen Schlaganfall aus. Durch das austretende Blut erhöht sich der Druck im Gehirn und schädigt das Gewebe. Ist eine Hirnblutung die Ursache, spricht man von einem *hämorrhagischen Schlaganfall*.

Bei einer sogenannten *Transitorischen Ischämischen Attacke* (kurz: TIA) ist die Durchblutung im Gehirn kurz unterbrochen. Die Veränderungen gehen meist innerhalb von 24 Stunden wieder weg.



Was sind die Anzeichen?

Ein Schlaganfall äußert sich sehr unterschiedlich. Welche Anzeichen auftreten, hängt davon ab, welcher Bereich im Gehirn geschädigt ist. Die meisten Ausfälle betreffen nur eine Körperseite.

Zu den möglichen Anzeichen gehören:

- *plötzliche Lähmung oder Schwäche eines Armes, einer Hand, eines Beines oder eines Fußes*: Eine Lähmung des Armes ist zum Beispiel daran erkennbar, dass Gegenstände aus der Hand fallen. Es kann ebenfalls sein, dass Betroffene ein Bein nicht mehr gut bewegen können. Dadurch können sie unsicher gehen oder stürzen. Manche Betroffene haben Taubheitsgefühle oder spüren ein Kribbeln.
- *Lähmung einer Gesichtshälfte*: Ein herunterhängender Mundwinkel ist typisch. Das kann Betroffenen zum Beispiel Probleme beim Trinken bereiten.
- *Probleme beim Sprechen*: Betroffene können undeutlich oder verwaschen klingen. Auch eine nuschelnde Sprache oder Wortfindungsstörungen sind möglich. Zudem können Lesen, Schreiben oder Verstehen beeinträchtigt sein.
- *Sehstörung*: Es kann sein, dass Betroffene Dinge plötzlich doppelt oder verschwommen sehen.
- *Gleichgewichtsstörung und Schwindel*
- *sehr starke, plötzliche Kopfschmerzen*

Auf einen Blick



- Ein Schlaganfall entsteht entweder durch ein verschlossenes Blutgefäß (ischämischer Schlaganfall) oder eine Blutung im Gehirn (hämorrhagischer Schlaganfall).
- Bestimmte Krankheiten und Lebensgewohnheiten können einen Schlaganfall begünstigen.
- Anzeichen sind zum Beispiel Halbseitenlähmung, hängender Mundwinkel, Sprach- oder Sehstörungen oder Kopfschmerzen.
- Im Notfall sollten Sie sofort Hilfe rufen! Rufen Sie **112** an. Eine schnelle Behandlung hilft, die Folgeschäden eines Schlaganfalls zu beschränken.

Schlaganfall schnell erkennen und handeln

Die wichtigsten Anzeichen für einen Schlaganfall haben Fachleute in dem FAST-Test zusammengefasst. Damit kann jeder einen Schlaganfall schnell erkennen. Die Buchstaben stehen für die englischen Wörter **F**ace (Gesicht) – **A**rms (Arme) – **S**peech (Sprache) – **T**ime (Zeit).

Wer einen möglichen Schlaganfall beobachtet, bittet die betroffene Person:

- zu lächeln
- beide Arme nach vorne auszustrecken, die Handinnenflächen zeigen nach oben
- einen einfachen Satz nachzusprechen
- Manchmal zählt jede Minute: Zeigt ein Mundwinkel nach unten, sinkt ein Arm herab oder ist die Sprache beeinträchtigt, kann das auf einen Schlaganfall hindeuten. Dann wählen Sie sofort den **Notruf 112**, auch wenn die Veränderungen sich wieder von alleine gebessert haben. Teilen Sie mit, dass Sie einen Schlaganfall vermuten.

Wie Sie im Notfall helfen können

Sie können helfen, bis die Rettungskräfte eintreffen:

- Lassen Sie die Patientin oder den Patienten nicht allein. Versuchen Sie, für Ruhe zu sorgen und die Person wachzuhalten.
- Lockern Sie enge Kleidung und nehmen Sie gegebenenfalls die Zahnprothese heraus. Versuchen Sie, die Atemwege freizuhalten.
- Ein Schlaganfall kann Schluckprobleme verursachen. Geben Sie daher der betroffenen Person nichts zu essen oder zu trinken und keine Medikamente.
- Schreiben Sie auf, welche Beschwerden aufgetreten sind und wann sie begonnen haben. Das sind nützliche Informationen für die Rettungskräfte.

Wie läuft die Behandlung ab?

Die Rettungskräfte führen die ersten Maßnahmen durch. Die Weiterbehandlung erfolgt im Krankenhaus. Dafür gibt es häufig Spezialabteilungen, sogenannte *Stroke-Units*. Das Ärzteteam leitet die Untersuchungen und Behandlungen schnellstmöglich ein, um die Gehirnschäden und deren Folgen klein zu halten.

Eine Computertomografie (CT) oder eine Magnetresonanztomografie (MRT) des Kopfes geben Aufschluss über die Schlaganfallursache. Danach richtet sich die Behandlung. Bei einem Blutgerinnsel können Medikamente (*Thrombolysen*) oder ein kleiner Katheter (*Thrombektomie*) die Gefäße wieder durchlässig machen.

Kann ein Schlaganfall wiederkommen?

Nach einem Schlaganfall ist das Risiko für einen weiteren Schlaganfall erhöht: Innerhalb von 5 Jahren kommt es bei etwa 2 von 10 Betroffenen zu einem erneuten Schlaganfall. Um dem vorzubeugen, geht die Behandlung nach dem Krankenhaus weiter. Die Hausärztin oder der Hausarzt koordiniert die Behandlung. Medikamente können zum Beispiel helfen, ein neues Blutgerinnsel zu verhindern. Außerdem ist es wichtig, auslösende Krankheiten zu behandeln, zum Beispiel Bluthochdruck, Vorhofflimmern oder erhöhte Blutfette.

Um einem weiteren Schlaganfall vorzubeugen, kann man auch auf seinen Lebensstil achten. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz, regelmäßige Bewegung, weniger Alkohol und Rauchstopp.

Was sind die Folgen?

Ein Schlaganfall kann sich unterschiedlich auswirken. Es kann beispielsweise zu Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen, einseitige Lähmungen, verkrampften Muskeln oder Schwierigkeiten beim Laufen oder Schlucken kommen. Welche Folgen auftreten, hängt unter anderem von der Schwere des Schlaganfalls und des geschädigten Gehirnbereiches ab. Während einige Menschen kaum Einschränkungen spüren, sind etwa 4 von 10 Personen stark beeinträchtigt. Das kann den Alltag beeinflussen und dazu führen, dass Unterstützung und Pflege nötig sind. Einige Menschen bekommen nach dem Schlaganfall eine Depression.

Rehabilitation sowie die gezielte Behandlung einzelner Beschwerden sind daher Teile der Weiterbehandlung. Sie helfen, die Folgen der Krankheit zu bewältigen und bestimmte Fähigkeiten zu trainieren. Abhängig von den Folgen des Schlaganfalls können zum Beispiel Gedächtnis-, Geh- oder Beckenbodentraining helfen. Auch eine Physio-, Ergo- oder Sprach- oder Freizeittherapie können zum Einsatz kommen.

Mehr Informationen



I. Methodik und Quellen

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/schlaganfall#methodik

Weitere Informationen zu Gesundheitsthemen

→ www.patienten-information.de

II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

→ www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960

Mit freundlicher Empfehlung



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV