

Tag gegen den Schlaganfall: So handeln Sie im Notfall

Der 10. Mai ist bundesweiter „Tag gegen den Schlaganfall“. Ein Schlaganfall ist keine reine Alterskrankheit, auch junge Menschen und sogar Kinder können ihn bekommen. Bei Verdacht muss sofort gehandelt werden: 112 rufen und Leben retten.

5. Mai 2020 / Magdeburg – Rund 270.000 Deutsche erleiden jährlich laut Angaben der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe einen Schlaganfall, auch Hirnschlag genannt. Kein anderes Ereignis führt häufiger zu Behinderungen. Sind lebenswichtige Areale des Gehirns betroffen, zum Beispiel das Atemzentrum, kann ein Schlaganfall auch zum Tod führen. In Deutschland sind Schlaganfälle die dritthäufigste, weltweit betrachtet gar die zweithäufigste Todesursache.

„Ein Schlaganfall kann zwei Ursachen haben: Entweder kommt es zu einer Hirnblutung oder zu einem Hirninfarkt“, sagt Kay Nitschke, Leiter Ärztliche Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt. „Letzterer tritt auf, wenn sich ein hirnversorgendes Gefäß plötzlich verschließt (z.B. durch ein Blutgerinnsel). Wenn die Blutgerinnung gestört ist oder die Blutgefäße im Gehirn geschädigt sind, kann es zu einer Hirnblutung kommen. Häufig ist ein gerissenes Hirnaneurysma die Ursache. Durch das ausströmende Blut steigt der Druck im Schädel und das empfindliche Hirngewebe wird geschädigt.“

Der „Mini“-Schlaganfall

In einigen Fällen treten Durchblutungsstörungen des Gehirns nur vorübergehend auf. Nitschke: „Die Symptome dauern meist nur einige Minuten bis eine Stunde an und verschwinden wieder. Dies nennt man transitorische ischämische Attacke (TIA). Sie geht Schlaganfällen oft voraus und gilt deshalb als Frühwarnzeichen.“ Die Betroffenen sollten die Symptome deshalb ernst nehmen und umgehend zum Arzt gehen.

Bei folgenden Symptomen kann es sich um einen Schlaganfall handeln:

- Plötzlich auftretende Taubheitsgefühle
- Plötzliche Sehstörungen (z. B. verschwommene Sicht, Augenflimmern, Doppelbilder oder Erblindung auf einem Auge)
- Plötzliche Sprachstörungen (z. B. abgehackte Sprechweise oder kompletter Sprachverlust)
- Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen
- Extreme, plötzliche Kopfschmerzen
- Gehschwierigkeiten (z. B. Schwanken)
- Plötzliche Bewusstseinsstörungen (z. B. fehlende Orientierung)
- Schluckbeschwerden

Erste Hilfe - so handeln Sie richtig

Bei Verdacht auf einen Schlaganfall ist vor allem wichtig, dass die Ersthelfer Ruhe bewahren und dem Betroffenen mit Erste-Hilfe-Maßnahmen unterstützen.

Dazu gehört den Notruf 112 zu wählen und den Verdacht auf einen Schlaganfall zu äußern.

„Notieren Sie sich den Zeitpunkt, als die Symptome begannen, und die Symptome selbst, dies ist

wichtig für den Notarzt“, so Nitschke. Ersthelfer sollten den Betroffenen nach Möglichkeit nicht alleine lassen und beruhigen. Signalisieren Sie, dass Hilfe unterwegs ist. Sprechen Sie auch umstehende Menschen direkt an und bitten Sie um Hilfe.

„Beengende Kleidung sollte gelockert werden. Ist der Betroffene bewusstlos, den Oberkörper nicht erhöhen – dies ist nur bei wachen Patienten zu empfehlen. Achten Sie auf die Atmung des Betroffenen. Die stabile Seitenlage hält die Atemwege frei, Zahnprothesen sollten gegebenenfalls entfernt werden. Und reichen Sie keine Getränke oder Medikamente, denn eine Schluckstörung könnte vorliegen“, rät Nitschke. Bei Herz- Kreislauf bzw. Atemstillstand sollten umgehend Wiederbelebensmaßnahmen eingeleitet werden.

Risikofaktoren vermeiden

Ein Schlaganfall kann jeden treffen. Umso wichtiger ist es, die Risikofaktoren zu kennen und ihnen entgegenzuwirken. Denn ungefähr 70 % der Schlaganfälle könnten durch gezielte Vorbeugung verhindert werden.

Eine gesunde Lebensweise beispielsweise kann das Risiko für einen Schlaganfall reduzieren. Dazu gehören u.a. regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene und gesunde Ernährung sowie der Verzicht auf Alkohol und Rauchen.

Die AOK Sachsen-Anhalt hat dafür die passenden Angebote. Weitere Informationen dazu unter www.aok.de/sachsen-anhalt

Erkennen - die FAST-Regel

Einen wichtigen Hinweis auf einen möglichen Schlaganfall kann auch der sogenannte FAST-Test geben, den jeder durchführen lassen kann.

Face (Gesicht): Bitten Sie die Person zu lächeln. Wird das Gesicht der Person einseitig verzogen, kann dies auf eine Halbseitenlähmung hinweisen.

Arms (Arme): Lassen Sie die Person die Arme nach vorne strecken, Handflächen zeigen nach oben. Hat die Person Schwierigkeiten beide Arme zu heben, kann dies ein Hinweis auf eine Lähmung sein.

Speech (Sprache): Fordern Sie die Person auf, einen einfachen Satz nachzusprechen, z. B. „Heute ist schönes Wetter.“ Klingt der Satz bei der Person undeutlich/verwaschen oder kann sie gar nicht sprechen, weist dies auf eine Sprachstörung hin.

Time (Zeit): Setzen Sie sofort den Notruf 112 ab. Schildern Sie die Symptome und äußern Sie Ihren Verdacht auf einen Schlaganfall.

Weitere Informationen zum Thema „Schlaganfall“

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 790.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,6 Prozent und einem Marktanteil von rund 39 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.