

Unbemerktes Vorhofflimmern: Schlaganfallgefahr

Herzstiftung gibt zum Weltherztag Tipps, wie Herzpatienten sich schützen können - schon Puls messen hilft beim Erkennen

Ein Schlaganfall trifft oft Menschen mit Vorhofflimmern, die von ihrer Herzrhythmusstörung gar nichts wissen und somit nicht die schützende Therapie erhalten haben. Rund ein Viertel der Schlaganfälle in Deutschland geht auf Vorhofflimmern zurück. Nur bei etwa 50 % der ca. 1,8 Millionen Patienten mit Vorhofflimmern macht sich die Herzrhythmusstörung mit spürbaren Beschwerden wie Herzstolpern und Herzschlag bis zum Hals, Druckgefühl im Brustkorb, Angst, Luftnot, Schwindelgefühl und Leistungsschwäche bemerkbar. Bei der anderen Hälfte tritt Vorhofflimmern meist nur untypisch oder ganz ohne Symptome auf. „Der Schlaganfall ist die größte Gefahr, die vom Vorhofflimmern ausgeht. Vor allem ältere Patienten ab 60 Jahren, bei denen gehäuft Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und koronare Herzkrankheit auftreten, haben ein hohes Risiko, Vorhofflimmern zu bekommen und sollten sich schützen“, warnt Herzspezialist Priv.-Doz. Dr. med. Gerian Grönefeld vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Wichtige Tipps, wie sich Risikopatienten vor einem Schlaganfall schützen, wie sie im Notfall reagieren und viele weitere Infos sind unter

www.herzstiftung.de/schlaganfall-durch-vorhofflimmern oder im neuen Herzstiftungs-Podcast „imPULS. Wissen für Ihre Gesundheit“ unter www.herzstiftung.de/podcasts abrufbar.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt deshalb älteren Menschen ab 60 und Herzkranken, auch regelmäßig ihren Puls zu messen. „Ist der Puls unregelmäßig oder liegt er in Ruhe über 100 Schläge pro Minute, sollte man umgehend einen Arzt aufsuchen, um klären zu lassen, ob Vorhofflimmern vorliegt“, so Grönefeld, der Leiter der 1. Medizinischen Abteilung für Kardiologie an der Asklepios Klinik Barmbek in Hamburg ist.

Schlaganfall-Warnzeichen rechtzeitig erkennen

Nicht immer kommt der Schlaganfall aus heiterem Himmel. Oft treten einzelne Symptome bereits Tage oder Wochen vorher auf, verschwinden aber nach wenigen Minuten wieder. Meist handelt es sich bei diesen „Vorboten“ um fast die gleichen Symptome wie bei einem Schlaganfall. Anders als bei einem „echten“ Schlaganfall verschwinden diese „Transitorische Ischämische Attacke“ (TIA) genannten Warnsignale nach kurzer Zeit jedoch wieder. Eine TIA zeigt sich ebenso wie ein Schlaganfall durch folgende Symptome, die jeder Herzpatient kennen sollte:

- Lähmungserscheinungen auf einer Körperhälfte: z. B. Lähmung eines Arms oder Beins
- Gesichtssymptome: herabhängender Mundwinkel, Schwierigkeiten beim Lächeln
- Sprachstörungen: plötzlich verwaschene oder undeutliche Sprache, Wortfindungsprobleme, falsche Satzbildung
- plötzlicher heftiger Kopfschmerz
- Sehstörungen bis hin zur Erblindung oder Schwindel

Wer eines dieser Symptome bei sich bemerkt, sollte nicht zögern, sondern den Notruf 112 wählen. Denn das Wichtigste ist, keine Zeit zu verlieren. Weitere Tipps, wie sich Herzpatienten vor einem Schlaganfall schützen, sind abrufbar unter www.herzstiftung.de/schlaganfall

Der beste Schutz vor Vorhofflimmern: Grunderkrankung konsequent behandeln

Wichtigste erste Maßnahme nach der Diagnose Vorhofflimmern ist die Behandlung mit einem gerinnungshemmenden Medikament („Blutverdünner“). Aufgrund des unregelmäßigen Herzschlags bei Vorhofflimmern können sich im Herzen, in einer Ausbuchtung im Vorhof (sog. Herzohr), Blutgerinnsel bilden. Werden diese ausgeschwemmt und gelangen mit dem Blutstrom in den Kopf, können sie ein Hirngefäß verstopfen: Es kommt zum Schlaganfall. Nicht nur das Vorhofflimmern selbst, auch andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Vorhofflimmern verursachen können, sind für die Risikoversorge zu berücksichtigen. Deshalb ist neben der Einnahme gerinnungshemmender Medikamente ebenso wichtig, die Grunderkrankung der Herzrhythmusstörung konsequent zu behandeln. Neben Bluthochdruck fallen darunter insbesondere die koronare Herzkrankheit (KHK), Herzklappenerkrankungen, Herzschwäche, Myokarditis, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) und Fettleibigkeit/Übergewicht.

Risikofaktor Bluthochdruck

Bei ca. 60 % der Patienten mit Vorhofflimmern liegt Bluthochdruck vor. Eine Erweiterung des linken Vorhofs ist ein erstes Zeichen dafür, dass das Herz durch den hohen Blutdruck bereits geschädigt ist. Hochdruckpatienten sollten daher therapeutisch gut eingestellt sein, um ihr Schlaganfallrisiko zu minimieren. So kann bei einem Bluthochdruck die Senkung des oberen Wertes um nur 10mmHg das Schlaganfallrisiko um fast 40 % verringern. „Patienten mit Bluthochdruck und Vorhofflimmern sind zweifach belastet: Zum einen erhöht der Bluthochdruck aufgrund der Gefäßbelastung selbst das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, zum anderen besteht durch das Vorhofflimmern die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden, die wiederum einen Schlaganfall auslösen können“, betont Grönefeld.

Regelmäßig Puls messen

Herz-Kreislauf-Patienten sowie Gesunde ab 60 sollten zu Hause ihren Puls messen. So können sie ihr Risiko für einen Schlaganfall senken. Blutdruckmessgeräte zeigen meist Unregelmäßigkeiten des Pulses an oder man fühlt selbst seinen Puls. Infos zur Pulsmessung bietet die Herzstiftungs-Seite unter www.herzstiftung.de/puls-messen „Auch Ärzte sollten besonders bei Bluthochdruck- und Herzpatienten beim Praxisbesuch immer zuerst den Puls fühlen und bei Auffälligkeiten ein EKG machen.“ Eine Hilfe können auch „Wearables“ oder „Smartwatches“ mit Pulsmess- und EKG-Funktion oder Apps fürs Smartphone mit diesen Funktionen sein. Allerdings sollte die EKG-Dokumentation der Wearables durch den Arzt beurteilt werden, um die richtige Diagnose zu stellen, wie die Deutsche Herzstiftung rät.

Weitere Informationen und kostenfreie Ratgeber unter:

www.herzstiftung.de/vorhofflimmern

www.herzstiftung.de/weltherztag

Video: www.youtube.com/watch?v=Hs9UU4nEf_M

Podcast www.herzstiftung.de/podcasts

Druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie unter presse@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128-114

Tipp: Experten-Ratgeber

Der Ratgeber „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“ der Deutschen Herzstiftung informiert über Ursachen, Diagnose und Behandlung von Vorhofflimmern. Der Band (136 S.) kann kostenfrei per Tel. 069 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de/bestellung angefordert werden. Infos zu Vorhofflimmern bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/vorhofflimmern