

OÖG-Gesundheitsquiz

Schlaganfall

Der Schlaganfall ist in Österreich die dritthäufigste Todesursache und Hauptursache für bleibende gesundheitliche Beeinträchtigungen. Jährlich sind rund 25.000 ÖsterreicherInnen betroffen. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema und erfahren Sie Weiterführendes von unseren OÖG-ExpertInnen – etwa welche wichtige Rolle Zeit spielt oder wie Sie einen Schlaganfall frühzeitig erkennen können.

Frage 1: Was ist meist die Ursache eines ischämischen Schlaganfalls?

Antwort 1: Ein Blutgerinnsel

Antwort 2: Eine Hirnblutung

Antwort 3: Eine Kopfverletzung

Richtig!

Ein ischämischer Schlaganfall wird meist durch ein Blutgerinnsel verursacht, das die Blutzufuhr zum Gehirn unterbricht und zu einer Schädigung des Hirngewebes führt. (Bei einem hämorrhagischen Schlaganfall hingegen ist eine Hirnblutung ursächlich.)

Frage 2: Was ist ein häufiges Anzeichen für einen Schlaganfall?

Antwort 1: Eine dauerhaft laufende Nase

Antwort 2: Zahnschmerzen

Antwort 3: Plötzlich aufgetretene Sprachstörung oder Lähmungen

Richtig!

Plötzliche aufgetretene Sprachstörungen oder Lähmungen können ein häufiges Anzeichen für einen Schlaganfall sein, da sie auf eine Unterbrechung der Blutversorgung im Gehirn hinweisen können.

Frage 3: Was kann das Risiko für einen Schlaganfall signifikant erhöhen?

Antwort 1: Rauchen

Antwort 2: Vegane Ernährung

Antwort 3: Zu viel Schlaf

Richtig!

Rauchen kann das Risiko eines Schlaganfalls signifikant erhöhen, da es die Blutgefäße schädigt und die Bildung von Blutgerinnseln fördern kann.

Frage 4: Wodurch kann das Schlaganfallrisiko gesenkt werden?

Antwort 1: Durch zwei bis drei Gläser Rotwein täglich

Antwort 2: Durch eine ausgewogene Ernährung

Antwort 3: Durch körperliche Schonung

Richtig!

Eine ausgewogene sowie zucker- und salzarme Ernährung (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, ungesättigte Fette, Pute/Huhn, Fisch etc.) ist hilfreich, um das Schlaganfallrisiko zu senken.

Frage 5: Welche Abkürzung hilft, Symptome eines Schlaganfalls zu erkennen?

Antwort 1: FAST

Antwort 2: QUICK

Antwort 3: STOP

Richtig!

Die Abkürzung „FAST“ (= Face, Arms, Speech, Time) hilft dabei, die Symptome eines Schlaganfalls zu erkennen und steht für: Gesichtslähmung (Face), Armhebe- und drehchwäche (Arms), Sprachstörungen (Speech) und Zeit, um die Rettung zu rufen (Time).

Frage 6: Was tun, wenn jemand Anzeichen eines Schlaganfalls zeigt?

Antwort 1: Geben Sie der Person umgehend etwas zu trinken.

Antwort 2: Rufen Sie sofort die Rettung unter 144.

Antwort 3: Raten Sie der Person, sich ein wenig auszuruhen.

Richtig!

Wenn jemand Anzeichen eines Schlaganfalls zeigt, ist es wichtig, sofort die Rettung zu alarmieren. Schnelles Handeln kann lebensrettend sein („Zeit ist Hirn“), die Behandlungschancen verbessern und somit bleibende Schäden minimieren.

Zusammenfassung:

Schlaganfall – jede Sekunde zählt: Alarmzeichen erkennen, Leben retten!

Der Schlaganfall (medizinisch: Apoplex oder Insult) ist in Österreich – nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs – die dritthäufigste Todesursache und Hauptursache für bleibende gesundheitliche Beeinträchtigungen. Jährlich sind rund 25.000 ÖsterreicherInnen betroffen. Ein Schlaganfall ist immer ein Notfall! Bei Verdacht darauf zählt jede Sekunde. Die Devise für die Behandlung lautet: Zeit ist Hirn (time is brain).

Je schneller PatientInnen behandelt werden, umso größer ist die Chance, dass sie überleben und keine bleibenden Schäden davontragen.

Bei einem Schlaganfall handelt es sich meistens um eine Durchblutungsstörung im Gehirn durch ein Blutgerinnsel (ischämischer Insult) oder, seltener, um eine Gehirnblutung (hämorrhagischer Insult). Symptome sind akut einsetzende, neurologische Ausfälle: Einseitige Lähmungen des Gesichts, etwa hängende Mundwinkel. Einseitige Lähmungen der Arme und/oder der Beine und Störungen der Sprache.

Risikofaktoren

Die Erkrankung trifft, wie oft vielfach angenommen, nicht nur Ältere! Grundsätzlich kann jeder Mensch – unabhängig von Alter oder Geschlecht – zu jeder Zeit einen Schlaganfall erleiden. Dennoch gibt es Risikofaktoren, die einen Insult begünstigen können. Hierzu zählen:

- Bluthochdruck
- Erhöhte Blutfettwerte (LDL-Cholesterin)
- Diabetes
- Herzerkrankungen (z. B. Vorhofflimmern)
- Vermehrter Alkoholkonsum
- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel

Je mehr Risikofaktoren auf einen Menschen zutreffen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, – auch oft bereits in jüngeren Jahren – einen Schlaganfall zu erleiden.

Am besten lässt sich daher mit einem gesunden Lebensstil vorbeugen. Dieser sollte geprägt sein durch ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Gemüse/Obst, ungesättigte Fette, zucker- und fettarme Lebensmittel etc.), regelmäßige Bewegung (Ausdauer und Kraft), wenig Alkohol und Nichtrauchen.

Mythos: Das lange Zeit propagierte tägliche Achterl Rotwein schützt NICHT vor einem Schlaganfall. Dies wurde in Studien nachgewiesen.

Achtung – „Schlagerl“ (TIA)

Bei vielen PatientInnen tritt vor dem eigentlichen Schlaganfall eine TIA (transitorische ischämische Attacke) auf, im Volksmund auch „Schlagerl“ genannt. auf. Dieser „Vorbote“ ist daran zu erkennen, dass z. B. Sprechprobleme auftreten, die/der Betroffene auf einem Auge nichts oder doppelt sieht, Ungeschicklichkeit oder Schwäche in einer Hand oder einem Bein auftreten oder Kaffee aus dem Mund herausläuft. Selbst wenn diese Störungen nach kurzer Zeit wieder verschwinden, sollten unverzüglich eine Ärztin/ein Arzt und die Rettung verständigt werden. Denn unbehandelt erhöht sich das Risiko, nach einer TIA einen Schlaganfall zu erleiden, in den folgenden fünf Jahren um 25 Prozent.

Schlaganfall erkennen: Die FAST-Regel

Die Abkürzung „**FAST**“ (= Face, Arms, Speech, Time) hilft dabei, die Symptome eines Schlaganfalls zu erkennen. Sie steht für: Gesichtslähmung (**F**ace), Armhebe- und drehschwäche (**A**rms), Sprachstörungen (**S**peech) und Zeit, um die Rettung zu rufen (**T**ime).

Erleidet jemand in Ihrem Umfeld einen Schlaganfall, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und unverzüglich die Rettung (144) zu rufen!

Die/der Betroffene darf keinesfalls etwas essen oder trinken bzw. blutdrucksenkende Medikamente zu sich nehmen, da der rasche Blutdruckabfall die Hirndurchblutung verschlechtert. Bis zum Eintreffen der Rettung können Angehörige bereits eventuelle Dauermedikamente der Patientin/des Patienten zusammenstellen und auf einem Zettel die wichtigsten Eckdaten notieren (Vorerkrankungen, Vortherapien etc.). Dies erleichtert den behandelnden ÄrztInnen im Krankenhaus die sofort nötige rettende Behandlung.

Zeit ist Hirn – schnellstmöglich ins Krankenhaus!

Bei einem Schlaganfall gilt: Zeit ist Hirn – je schneller SchlaganfallpatientInnen zur Akut-Behandlung ins Krankenhaus kommen, desto größer ist die Chance, dass sie überleben bzw. das Ereignis ohne bleibende Beeinträchtigungen (Konzentrations- und Merkfähigkeitsprobleme, Lähmungen, Sprach-, Seh- und Schluckstörungen, Epilepsie, Spastiken/Muskelkrämpfe etc.) überstehen. So haben etwa Personen, die spätestens in den ersten 90 Minuten nach dem Auftreten der Ausfallsstörungen ins Spital kommen, eine dreimal so hohe Chance, wieder gesund zu werden.

In der Klinik wird bei einem **ischämischen Schlaganfall** versucht, die Durchblutung des betroffenen Gehirnbereichs so rasch wie möglich wiederherzustellen. Dies geschieht meist durch eine Thrombolyse, bei der ein Mittel in die Vene verabreicht wird, das das Blutgerinnsel auflöst. In vereinzelt Fällen kann es auch nötig sein, das Gerinnsel mittels einem dünnen Katheter mechanisch zu entfernen. Bei einem **hämorrhagischen Schlaganfall** (Hirnblutung) werden die Blutung gestillt und eventuelle Auswirkungen der Blutung behandelt.

Für diese Behandlungen gibt es an einigen OÖG-Kliniken (Kepler Universitätsklinikum, Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr und Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck) hochspezialisierte Schlaganfalleinheiten (Stroke Units).

Rehabilitation

An die neurologische Erstversorgung knüpft sich idealerweise rasch eine Rehabilitation an. Ziel ist es, dass SchlaganfallpatientInnen – je nach Schweregrad des Insults – wieder eigenständig ihren Alltag daheim bestreiten können. Um die Remobilisation und Wiedereingliederung zu

fördern, kommen zum Beispiel unter anderem Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie zum Einsatz. Zudem sind nach einem Schlaganfall regelmäßige medizinische Verlaufskontrollen erforderlich.