

Wie Sie einen Schlaganfall erkennen:

Der FAST-Test

F – A – S – T steht dabei für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

Face (Gesicht)



Bitte Sie die Person zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen? Das deutet auf eine Halbseitenlähmung hin.

Arme



Bitte Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen.

Bei einer Lähmung kann der Arm nicht gehalten werden, sinkt ab oder dreht sich.

Sprache



Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen.

Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwachsen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

Time (Zeit)



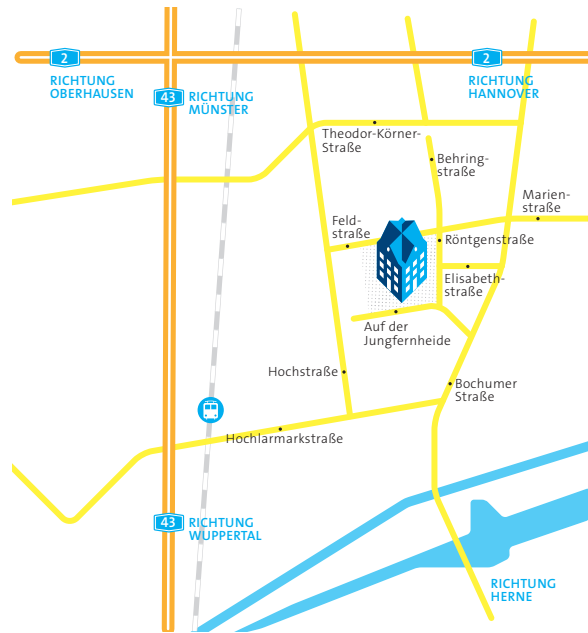
Wählen Sie unverzüglich die

112

und schildern Sie die Symptome.

Der Test ist auch von unerfahrenen Personen schnell und einfach auszuführen und gehört sogar zur Grundausbildung von Rettungspersonal. Die meisten Schlaganfälle lassen sich so innerhalb weniger Sekunden feststellen.

Der Weg zu uns



- Mit dem Auto
- A42 Abfahrt Herne Baukau, Richtung RE
 - A 2 Abfahrt RE - Süd, Richtung Herne
 - A43 Abfahrt RE - Hochlarmark, Richtung Süd

- Mit dem Bus/Zug
- Linie 210 ab Bahnhof RE - Süd
 - Linie SB20 ab Busbahnhof / Hbf. RE
 - Haltestelle „Marienstraße“

Elisabeth Krankenhaus GmbH
Röntgenstraße 10, 45661 Recklinghausen
Tel: 02361 / 601-0 | Fax: 02361 / 601-125

info@ekonline.de
www.ekonline.de



Stand: 12/2020

Schlaganfall

Was ist das?



Geriatrie/Neurologie

Wie ein Schlaganfall entsteht
Wie Sie einen Schlaganfall erkennen
Wie Sie einem Schlaganfall vorbeugen

ELISABETH KRANKENHAUS
RECKLINGHAUSEN



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster
und der katholischen Kirchengemeinde St. Antonius

Was ist ein Schlaganfall ?

Ein Schlaganfall (auch Gehirnschlag, Apoplex oder englisch Stroke) ist eine plötzlich (schlagartig) aufgetretene Hirnschädigung durch eine Mangel durchblutung oder eine Einblutung in das Hirngewebe.

Das Hirngewebe wird hierdurch geschädigt und kann seine Funktion nicht mehr ausführen. Hierdurch treten Lähmungen, Gefühlsstörungen, Sprachstörungen oder andere Ausfälle auf.

Wie entsteht ein Schlaganfall ?

80% der Schlaganfälle entstehen durch eine Mangel durchblutung.

Bei einer **Embolie** wird ein Blutgerinnsel z.B. vom Herzen in ein Blutgefäß des Gehirns gespült und verschließt es wie ein Korken.

Ein **Thrombus** entsteht durch Ablagerungen an den Gefäßwänden (Arteriosklerose), die auf Dauer das Blutgefäß verengen und letztendlich vollständig verschließen. Ist das Gefäß verschlossen, kann das Blut nicht mehr zu den betroffenen Nervenzellen fließen und diese nicht mehr mit Sauerstoff versorgen (Ischämie).

20% der Schlaganfälle entstehen durch eine **Blutung**, wenn ein Blutgefäß reißt und das Blut in das umliegende Gewebe gedrückt wird.

Hauptursache hierbei ist ein erhöhter Blutdruck.

Risikofaktoren für einen Schlaganfall

Das Schlaganfallrisiko steigt bei jedem Menschen mit zunehmendem Alter an. Obwohl die Hälfte der Schlaganfallpatienten über 75 Jahre alt sind, treten Schlaganfälle in jedem Alter auf. Bestimmte Faktoren erhöhen aber das Schlaganfallrisiko.

Die bedeutendsten Risikofaktoren sind

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Rauchen
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Herzrhythmusstörungen
- Alkohol
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Anti-Baby-Pille (vor allem in Verbindung mit Migräne und Rauchen)

Tipp: Schon eine Tasse Kaffee am Tag senkt das Risiko!

Die beste Möglichkeit einem Schlaganfall vorzubeugen ist, die persönlichen Risikofaktoren zu reduzieren. Hierdurch kann sich das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden entscheidend verringern! Nicht zuletzt kann durch die selbständige positive Beeinflussung des eigenen Lebensstils auf manche Medikamente verzichtet werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über vorbeugende Maßnahmen und empfohlene Medikamente. Medikamente sollten Sie so wie verordnet einnehmen.

Was Sie zur Vorbeugung tun können:

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und Ihre Blutzuckerwerte

Diese können Sie regelmäßig z.B. bei Ihrem Arzt oder in Apotheken messen lassen. Oder Sie nutzen ein eigenes Blutdruckmessgerät zu Hause.

Nutzen Sie einen „Gesundheits-Check-Up“

Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker können bei Vorsorgeuntersuchungen gemessen werden, an denen alle gesetzlich Krankenversicherte über 35 Jahre teilnehmen können.

Bewegen Sie sich regelmäßig

Versuchen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Tagesablauf einzubauen. Bereits 30 Minuten Ausdauerbewegung am Tag reduzieren deutlich das Risiko von Schlaganfall und Herzerkrankungen.

Sollten Sie rauchen, hören Sie auf

Rauchen in jeder Form erhöht das Schlaganfallrisiko. Versuchen Sie aufzuhören. Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe anzunehmen! Wir geben Ihnen gerne Tipps zur Raucherentwöhnung. Sprechen Sie uns an!

Essen Sie gesund

Reduzieren Sie Salz und tierische Fette in Ihrer Ernährung, essen Sie viel frisches Gemüse und Obst. Sie können auch eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse danach!