



Vorbeugung und Früherkennung eines Schlaganfalls

Jährlich könnten etwa 100 000 Schlaganfälle verhindert werden, wenn Risikofaktoren und Warnsignale ernst genommen und entsprechende Behandlungen durchgeführt werden würden.

Kennen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren?

Zu den Faktoren, die beeinflussbar sind zählen:

- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Diabetes Mellitus
- ▶ Familiäre Vorbelastung/Schlaganfälle oder Herzinfarkte in Ihrer Familie
- ▶ Rauchen
- ▶ Erhöhter Cholesterinspiegel
- ▶ Übermäßiger Alkoholkonsum
- ▶ Übergewicht und Fehlernährung
- ▶ Bewegungsmangel

Sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, welche Risikofaktoren auf Sie zutreffen bzw. was Sie dagegen tun können.

Bei folgenden Anzeichen sollten Sie unverzüglich einen Arzt kontaktieren, auch wenn diese nur wenige Sekunden oder Minuten dauern. Sie können Vorboten eines Schlaganfalls sein:

- ▶ plötzliche Schwäche oder Gefühlsstörungen einer Körperseite, besonders des Gesichtes oder des Armes
- ▶ plötzlicher Verlust der Sprechfähigkeit oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen

Für medizinische Laien sind die Symptome eines (drohenden) Schlaganfalls oft nicht einfach zu erkennen.

- ▶ plötzliche Sehstörung, vor allem, wenn sie auf einem Auge auftritt
- ▶ vorübergehende Doppelbilder
- ▶ plötzliche, auch kurze Bewusstseinsstörung
- ▶ vorübergehende Gedächtnis-, Erinnerungs- oder Orientierungsstörung
- ▶ erstmalig und plötzlich auftretende sehr heftige Kopfschmerzen
- ▶ plötzlich einsetzender Schwindel mit Gangunsicherheit.

Ist Ihr Hausarzt nicht erreichbar, zögern Sie nicht und wählen Sie die Nummer 112

Typische Warnzeichen eines Schlaganfalls

Die Symptome eines Schlaganfalles sind nicht immer gleich stark ausgeprägt. Anzeichen, die auf einen Schlaganfall hinweisen, sind:

- ▶ Plötzliche Lähmung einer Körperseite (häufig im Arm stärker ausgeprägt als im Bein). Die Körperseite kann sich taub anfühlen.
- ▶ Häufig hängt der Mundwinkel herunter, das Sprechen kann schwer fallen, Sehstörungen sind nicht selten.
- ▶ Plötzliches Schwindelgefühl mit der Unfähigkeit zu sitzen oder zu stehen. Häufig verbunden mit Gefühlsstörung und Doppelsehen.

Ihre Geschäftsstelle:

Eine Information der Bosch BKK in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung e.V.