



Sie es Ihrem Arzt mit, der eine Untersuchung veranlassen kann. Er überprüft Sie auf ein sogenanntes **Schlafapnoe-syndrom**, das ein vergleichbares Risiko für einen Schlaganfall wie das Zigarettenrauchen darstellt.

- Meiden Sie nach Möglichkeit alkoholische Getränke. **Alkohol** führt nicht nur zu Bluthochdruck, sondern erhöht auch das Risiko für Schlaganfälle und Gehirnblutungen.
- Lassen Sie regelmäßig **Blutzucker und Cholesterin** kontrollieren. Sowohl die Diabeteserkrankung als auch erhöhte Fettwerte tragen zum erhöhten Risiko für Schlaganfälle bei und können sowohl durch Umstellung der Ernährung, als auch durch zusätzliche Medikamente, behandelt werden.
- Steigern Sie Ihre **Bewegung**: Regelmäßige Bewegung senkt eine Vielzahl von Risikofaktoren, wie Blutdruck oder Übergewicht. Viele Bewegungen können wir in unseren Alltag einbauen. Meiden Sie Aufzüge und gehen Sie stattdessen Treppe. Parken Sie Ihren Wagen an weiter entfernten Stellen, um einen verlängerten Fußweg zu haben. Motivieren Sie Freunde oder Partner mit Ihnen zusammen Bewegung aufzunehmen oder schließen Sie sich einer Sportgruppe an.
- Stellen Sie Ihre **Ernährung** um. Wenn Ihre bisherige Ernährung dazu geführt hat, dass Ihr Gewicht kontinuierlich angestiegen ist, der Blutdruck gestiegen ist oder sich die Fettwerte erhöht haben, ist es Zeit die Ernährung umzustellen. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder mit unseren Ernährungsberatern, die Ihnen hierzu wertvolle Tipps geben.

Schnelles Handeln im Ernstfall

Zögern Sie nicht sofort den Notarzt zu rufen, wenn Sie bei sich oder einer anderen Person die o.a. Warnsymptome erkennen. Der Rettungsdienst wird Sie unter der Notrufnummer 112 rechtzeitig in ein speziell dafür ausgerichtetes Klinikum bringen. Bei einem Schlaganfall verlieren wir unwiederbringlich in jeder Minute zwei Millionen Nervenzellen. Eine rasche Behandlung ist hier wesentlich, um den besten Therapieerfolg zu erzielen. Auch wenn Sie bei Ihren Angehörigen Symptome eines Schlaganfalles feststellen, zögern Sie nicht sofort den Notarzt zu rufen.

Bei weiteren Fragen helfen Ihnen selbstverständlich alle unsere Mitarbeiter gerne weiter. Unsere Ärzte und Pfleger können Sie über medizinische Maßnahmen beraten, der Sozialdienst wird Ihnen weitere Angaben zu eventuell anstehenden rehabilitativen Maßnahmen vermitteln. Wertvolle Infos für eigene Übungen und Bewältigungsstrategien erhalten Sie auch von unseren Logopäden, Ergo- und Physiotherapeuten. Unsere Ernährungsberater verhelfen Ihnen zu einem gesünderen Essen – oft ist es hierbei sinnvoll auch den Partner mit einzubeziehen.

Ein Schlaganfall ist ein eingreifender Einschnitt in unser Leben. Viele Patienten erleben oft erst Wochen nach dem Ereignis eine deutlich schlechtere Stimmung, mangelnder Antrieb, Gefühle von Hoffnungslosigkeit und fehlendem Vertrauen in die eigene Gesundheit. Auch hier ist es wichtig, rechtzeitig den Arzt anzusprechen, der in solchen Situationen weiterhelfen kann. Für zahlreiche Betroffene ist es ein Gewinn, sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe mit anderen auszutauschen und unter Umständen von den Erfahrungen anderer Patienten zu profitieren.

Kontakt:

Klinik für Neurologie

Chefartzsekretariat

Petra Backes

Tel: 06898 55-2311

E-Mail: neurologie.puettingen@kksaar.de

Anfahrt

Knappschaftsklinikum Saar GmbH, Klinik Püttlingen

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität des Saarlandes
In der Humes 35, 66346 Püttlingen



1. Von Trier-Koblenz über die A1 kommend fahren Sie in Richtung Saarbrücken bis zur Abfahrt Riegelsberg. Folgen Sie in Riegelsberg der Ausschilderung Püttlingen/Völklingen. In Richtung Völklingen fahrend orientieren Sie sich an dem Schild „Klinik“.

2. Von Mannheim/Kaiserlautern auf der A6 kommend folgen Sie am Neunkircher Autobahnkreuz der Ausschilderung Saarbrücken/Saarlouis/Luxemburg. Sie verlassen die A620 an der Ausfahrt Völklingen/Püttlingen. Bevor Sie die Püttlinger City erreichen, biegen Sie nach einem längeren Waldstück in einen Verkehrskreisel ein, den Sie an der zweiten Ausfahrt verlassen. Folgen Sie dem Schild „Klinik“.

3. Von Luxemburg /Merzig auf der A8 kommend fahren sie in Richtung Saarbrücken auf die A620. Verlassen Sie die A620 an der Ausfahrt Völklingen/Püttlingen. Bevor Sie die Püttlinger City erreichen, biegen Sie nach einem längeren Waldstück in einen Verkehrskreisel ein, den Sie an der zweiten Ausfahrt verlassen. Folgen Sie dem Schild „Klinik“.

Herausgeber: Knappschaftsklinikum Saar GmbH, In der Humes 35, 66346 Püttlingen
Im Verbund der Knappschafts Kliniken



Vorbeugen, Erkennen, Handeln

Schlaganfall – „Time is brain“

Schnelles Handeln rettet Leben



In guten Händen.

www.kksaar.de

Sehr geehrte Patienten, liebe Angehörige,

der Schlaganfall zählt heute zu den häufigsten Todesursachen. In vielen Fällen ist er durch ein schnelles Eingreifen gut zu behandeln. Dazu haben wir eine eigene Station, die sich nach dem englischen Namen für einen Schlaganfall („Stroke“) als Stroke-Unit bezeichnet und Teil unserer Intensivstation ist.

Beim Schlaganfall unterscheidet man generell zwei Arten: den ischämischen und den hämorrhagischen Schlaganfall. Bei der ischämischen Variante kommt es aufgrund einer Gefäßverstopfung zu einer mangelnden Hirndurchblutung und bei der hämorrhagischen zum Zerreißen eines Blutgefäßes, also zu einer Hirnblutung: In beiden Fällen geht Hirngewebe verloren, da es nicht mehr durchblutet wird. Da sich die Symptome kaum unterscheiden, ist eine schnelle Unterscheidung mittels Computer- oder Kernspintomografie sehr wichtig.

Mit diesem Flyer möchten wir Sie über das Vorbeugen eines Schlaganfalls, die ersten Symptome und bestmögliche Behandlungen informieren. Egal welche Ursache zu dem Schlaganfall geführt hat, rettet ein zeitnahes Eingreifen Leben und Gehirn (Time is Brain).

Dr. Jürgen Guldner
Chefarzt der Klinik für Neurologie,
Püttlingen



Symptome eines Schlaganfalls

Bei einem Schlaganfall werden bestimmte Hirnareale nicht mehr richtig durchblutet. Dadurch ergeben sich Ausfallerscheinungen, die verschiedene Körperfunktionen beeinträchtigen. Typische Zeichen lassen dabei auf einen Schlaganfall schließen:

- Plötzliche Lähmung einer Halbseite, eines Armes oder Beines oder auch des Mundwinkels
- Taubheit im Gesichts-, Extremitäten- oder Körperstammbereich
- Undeutliche, nicht mehr verständliche Sprache
- Ungewöhnlich starke Kopfschmerzen oder Verwirrtheit
- Sehstörungen einer Gesichtsfeldhälfte
- Gleichgewichtsstörungen und Schwindel

Ursachen für einen Schlaganfall

Die häufigste Ursache eines Schlaganfalls liegt in der Bildung eines Gerinnsels in den Hirngefäßen. Dieses kann verschiedene Ursachen haben:

- Hoher Blutdruck
- Unregelmäßiger Herzschlag (Vorhofflimmern)
- Rauchen
- Zuckerkrankheit
- Störungen des Fettstoffwechsels
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Übergewicht

Darüber hinaus spielen auch Faktoren wie Alter oder Genetik eine besondere Rolle.

Schnelles Handeln erforderlich

Treten die oben genannten Symptome auf, ist ein schnelles Handeln gefragt. Unsere Aufgabe ist es, die Ursache herauszufinden. Liegt ein Blutgerinnsel vor, das eine Arterie verstopft, prüfen wir zunächst, ob wir es auflösen beziehungsweise durch einen Katheter mechanisch entfernen können. Entsprechende Unter-



suchungen ergeben die notwendige Therapie. Bei Hirnblutungen gilt es zu entscheiden, ob ein Neurochirurg eine Druckentlastung des Gehirnes vornehmen kann. Hierzu kooperieren wir mit dem Klinikum Saarbrücken und den Universitätskliniken des Saarlandes, um neurochirurgisch beraten und aktiv werden zu können.

Auf unserer Stroke-Unit erfolgen nach der Erstbehandlung des Schlaganfalls frühe rehabilitative Maßnahmen, die wir durch unsere Logopäden, Ergo- und Physiotherapeuten durchführen. Bleiben nach dem Schlaganfall Körperfunktionen noch eingeschränkt, so beantragen wir in der Regel eine spezielle Reha für unsere Patienten. Bei schwer betroffenen Patienten können wir diese Frührehabilitation auch in unserer Klinik durchführen.

Vorbeugen ist besser als heilen

Unser Ziel ist es, in der Zukunft weitere Schlaganfälle zu verhindern. War die Ursache eine Durchblutungsstörung, so gilt es diese in der Zukunft mit einem Medikament zu verhindern. Hierzu empfehlen wir in vielen Fällen Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®), die verhindert, dass die Blutplättchen miteinander verklumpen und so ein Gerinnsel bilden. Stellen wir jedoch fest, dass das Herz sehr unregelmäßig schlägt, so reicht diese Therapie nicht aus. Sie muss durch die Gabe von Marcumar® oder anderen neuen Substanzen ersetzt werden.

Neben den nicht beeinflussbaren Faktoren, wie Alter und Vererbung, gibt es eine Reihe von Faktoren, die der Patient selbst beeinflussen kann:

- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren **Blutdruck** und nehmen Sie regelmäßig Ihre Blutdruckmedikamente ein. Unsere Mitarbeiter zeigen Ihnen gerne die korrekte Technik der Blutdruckmessung, die sie selbst zu Hause durchführen sollten. Ein hoher Blutdruck ist oft Folge eines ungesunden Lebensstils mit Bewegungsmangel, Übergewicht, falscher Ernährung oder zu hohem Alkoholkonsum. Auch diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren **Puls**. Das Herz schlägt normalerweise in einem gleichmäßigen Rhythmus (wie eine Uhr). Fühlen Sie Ihren Puls, beispielsweise an den Unterarmarterien und kontrollieren Sie, ob der Pulsschlag regelmäßig oder völlig unregelmäßig ist, wodurch ein erhöhtes Risiko einer Embolie in das Gehirn gegeben ist.
- Stellen Sie möglichst sofort das **Rauchen** ein. Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor. Selbst nach Jahrzehnten von Nikotinkonsum bringt die rasche Beendigung des Rauchens einen erheblichen Vorteil für die weitere Gesundheit.
- Finden Sie heraus, ob Sie schnarchen oder nächtliche Atempausen haben. Stellen Sie etwas davon fest, so teilen

