



FAST-Test (Face-Arm-Speech-Time)

Bemerken Sie bei einer anderen Person Anzeichen, die auf einen Schlaganfall hindeuten, tun Sie Folgendes:

- **Face - Gesicht:**
Fordern Sie die/den Betroffene/n zum Lächeln auf. Grinst sie/er schief und/oder schneidet eine Art Grimasse, ist dies ein Warnzeichen.
- **Arm:**
Sagen Sie der Person, sie soll die Arme hochhalten. Kann ein Arm nicht gehalten werden, kann dies ein Symptom für einen Schlaganfall sein.
- **Speech - Sprache:**
Bitten Sie die Person, ihren Namen zu nennen oder einen einfachen Satz zu sagen. Kommen die Worte nur unartikuliert oder kann die Person gar nicht sprechen ist dies ebenfalls ein Hinweis.
- **Time - Zeit:**
Sollten Sie diese Symptome bei Personen in ihrem Umfeld beobachten, rufen sie sofort die **112!**

Time is Brain (Zeit ist Hirn)

Jeder Schlaganfall ist ein Notfall!
Haben Sie keine Angst vor einem Fehlalarm!

Fahren Sie ggf. mit in die Klinik. Die Symptome werden oft nicht ernst genommen und mit einem Schlaganfall in Verbindung gebracht. Reagieren Sie, auch wenn die Symptome noch so banal erscheinen.

Die Zeit bis zum Beginn der Behandlung ist entscheidend. Einige Therapien können zudem nur bis zu einem gewissen Zeitpunkt durchgeführt werden. Je mehr Zeit bis zum Beginn der Behandlung verstreicht, desto größer ist die Zellschädigung im Gehirn.

Sprechen Sie auf jeden Fall an, dass der Verdacht auf einen Schlaganfall vorliegt.

Kontakt:

- **Station I1 - Stroke Unit**
Asklepios Klinik Seligenstadt
Dudenhöfer Str. 9 · 63500 Seligenstadt
- Tel.: (0 61 82) 83-8561
Fax: (0 61 82) 83-8106



Schlaganfall

- Informationen
- Risikofaktoren
- Symptome

Zertifizierung



Adresse

Asklepios Klinik Seligenstadt
Akademisches Lehrkrankenhaus der Goethe-Universität Frankfurt
Dudenhöfer Str. 9 · 63500 Seligenstadt
Tel: (0 61 82) 83-0 · Fax: (0 61 82) 83-8100
E-Mail: seligenstadt@asklepios.com · www.asklepios.com/seligenstadt



Jährlich erleiden rund 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Es ist nicht nur eine Krankheit die bei älteren Menschen auftritt, auch jüngere Menschen und sogar Kinder sind betroffen. Der Schlaganfall ist in Deutschland die häufigste Ursache für eine bleibende Behinderung und daraus resultierender Pflegebedürftigkeit.

Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall ist eine plötzliche Durchblutungsstörung des Gehirns oder eine Blutung im Gehirn, bei der Nervenzellen absterben.

Alle Zellen des Körpers und des Gehirns benötigen zum überleben Sauerstoff. Dies wird über den Blutkreislauf gewährleistet. Wird diese Versorgung unterbrochen kommt es zu einem Absterben der Zellen. Gerade die Nervenzellen im Gehirn sind besonders empfindlich für Sauerstoffmangel.

Das Gehirn ist in unterschiedliche Bereiche unterteilt, die für die verschiedenen Körperfunktionen wie z.B. Sprache, Bewegung, Koordination, Sehen und Bewusstsein zuständig sind.

Die Symptome und der Schweregrad des Schlaganfalls sind abhängig von der Größe, aber vor allem von der Lokalisation der Durchblutungsstörung.

Wie entsteht ein Schlaganfall?

- **Mangeldurchblutung** oder auch Ischämie genannt (85% der Schlaganfälle) durch eine Erkrankung der großen oder kleinen Blutgefäße.
- **Blutung** (15% der Schlaganfälle). Platzt oder reißt im Gehirn ein Blutgefäß, fließt das Blut in die umliegende Hirnmasse und drückt auf die empfindlichen Nervenzellen.

Risikofaktoren

Bluthochdruck gilt als Hauptursache für einen Schlaganfall. Da er keine Schmerzen oder andere Beschwerden hervorruft, bleibt er oft Jahre unerkannt. Dies kann zu einer Schädigung der Gefäße führen. Lassen Sie sich deshalb regelmäßig Ihren Blutdruck beim Hausarzt kontrollieren. Diesen Service bieten z.B. auch Apotheken an.

Einteilung der Blutdruck-Werte laut WHO (Weltgesundheitsorganisation):

	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 90
hochnormal	130-139	85-89
Bluthochdruck Grad 1	140-159	90-99
Bluthochdruck Grad 2	160-179	100-109
Bluthochdruck Grad 3	>= 180	>= 110

Vorhofflimmern (Herzrhythmusstörung): Das Erkennen von Vorhofflimmern, welches oft auch nur zeitweise auftritt und häufig nicht bemerkt wird, ist eine wesentliche diagnostische Maßnahme.

Schlafapnoesyndrom (Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer): Hinweise darauf sind Müdigkeit am Tag und Schnarchen.

Rauchen und Alkohol: Rauchen schädigt die Blutgefäße und führt zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Übermäßiger Alkoholkonsum fördert ebenfalls das Schlaganfallrisiko und erhöht den Blutdruck.

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit): Menschen mit erhöhtem Blutzuckerspiegel erleiden 2-3 mal häufiger einen Schlaganfall. Auch Diabetes verursacht keine Schmerzen und bleibt oft unerkannt. Auf die Dauer kommt es auch hier zu Schädigungen der Blutgefäße. Kontrollieren Sie deshalb regelmäßig ihren Blutzucker beim Hausarzt, auch diesen Service bieten Apotheken an (nüchtern und vor dem Essen zwischen 90 und 120 mg/dl, zwei Stunden nach einer Mahlzeit unter 140 mg/dl).

Fettstoffwechselstörung (erhöhter Cholesterinspiegel): Das sogenannte LDL hat die Eigenschaft sich an die Gefäßwand abzulagern, dies führt zu einer Verkalkung (Arteriosklerose) und das Risiko für einen Schlaganfall steigt. Versuchen Sie, tierische Fette zu reduzieren und ziehen Sie pflanzliche Fette vor.

Übergewicht: Regelmäßige Bewegung verringert das Risiko eines Schlaganfalls. Die Reduktion des Übergewichts kann auch zu einer Verbesserung der Blutdruckwerte, der Cholesterinwerte und der Blutzuckerwerte beitragen. Versuchen Sie es doch z.B. mit schwimmen, Fahrradfahren oder wandern. Versuchen Sie, viel Obst und frisches Gemüse zu essen. Bevorzugen Sie Gebrilltes, Gedünstetes sowie fettarme Lebensmittel.

Welche Symptome können auftreten?

- Plötzliche Sprachstörungen z.B. undeutliches Sprechen, Wörter werden verwechselt oder fehlen.
- Plötzlich auftretende Lähmungen oder Schwächegefühl in einer Körperhälfte, Bein, Arm oder Gesicht.
- Plötzlich auftretende Sehstörungen, z.B. Doppelbilder.
- Plötzlich auftretender Schwindel.
- Plötzlich auftretende Gangunsicherheit oder Koordinationsstörungen
- Plötzlich auftretende Desorientiertheit oder Verwirrtheit
- Plötzlich auftretende Kopfschmerzen
- Plötzlich auftretende Gesichtsfelddefekte oder nichts mehr sehen können auf einem Auge