

Schlaganfall

Epidemiologie, Notfallhandeln und Prävention

Der Schlaganfall

Zahlen und Fakten

Etwa **270.000 Menschen** erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall, knapp 200.000 davon zum ersten Mal.

Der Schlaganfall ist die **dritthäufigste Todesursache** in Deutschland und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter.

70 Prozent aller Schlaganfälle könnten vermieden werden!

Alle 3 Minuten ereignet sich ein neuer Schlaganfall



Alle 9 Minuten stirbt ein Betroffener am Schlaganfall



Der Schlaganfall

Zahlen und Fakten

- **Das Durchschnittsalter zum Zeitpunkt des Schlaganfalls liegt bei Frauen höher (ø76 Jahre) als bei Männern (ø71 Jahre).**
- **Die altersadjustierte Neuerkrankungsrate bei Männern liegt höher als bei Frauen:**
 - Männer: 2,0 Fälle je 1.000 Einwohner
 - Frauen: 1,7 Fälle je 1.000 Einwohner
- **Aufgrund der höheren Lebenserwartung liegt die absolute Anzahl der Neuerkrankungen der Frauen in den höheren Altersklassen über denen der Männer.**
- **Basierend auf dem Bundesgesundheitssurvey liegt die Prävalenz des Schlaganfalls in Deutschland bei 1,6%. Dies entspricht etwa 1,3 Millionen Betroffenen.**



Der Schlaganfall

Schlaganfall kann jeden treffen!

- Vorwiegend trifft es ältere Menschen, aber auch Jüngere und sogar Kinder:
- 80 % über 60 Jahre
- 20 % Jüngere; davon jährlich
 - etwa 55.000 Menschen unter 55 Jahren
- Wir wissen derzeit nicht genau wie viele Kinder in Deutschland pro Jahr einen Schlaganfall erleiden. Es gibt noch keine validen Daten und eine hohe Dunkelziffer, da viele Schlaganfälle im Kindesalter nicht oder sehr spät diagnostiziert werden.



Fotos: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

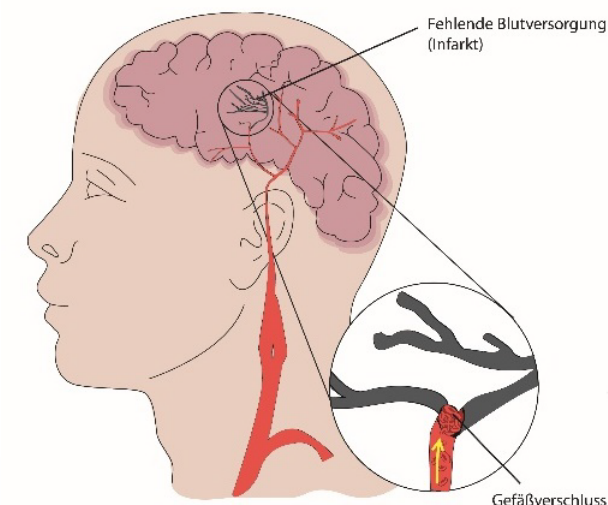
Der Schlaganfall

Zwei Formen des Schlaganfalls

Ischämischer Infarkt (Hirninfarkt)

Mangeldurchblutung des Gehirns aufgrund einer Embolie oder Thrombose in einem Blutgefäß.

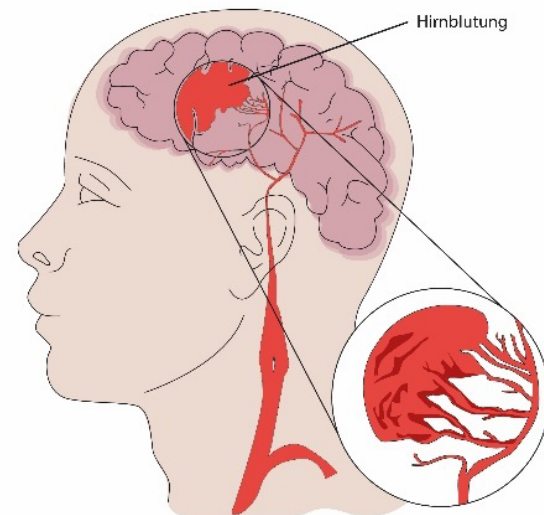
- Mit 75 - 80 % Hauptursache des Schlaganfalls



Intrakranielle Blutung (Hirnblutung)

Plötzliches Platzen eines Blutgefäßes im Gehirn.

- Primär intrazerebrale Blutungen ca. 10%
- Subarachnoidalblutungen ca. 5%



Grafiken: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Der Schlaganfall

Die Folgen des Schlaganfalls

- Nach einem erstmaligen Schlaganfall versterben **14-19%** aller Patienten innerhalb der ersten **28 Tage**.
- nach 3 Monaten sind **16-29%** und nach 12 Monaten **23-37%** der Patienten verstorben.
- Ein „durchschnittlicher“ Schlaganfall-Patient verliert 5-6 gesunde Lebensjahre im Vergleich zur Normal-Bevölkerung.
- Ein Schlaganfall-Patient mit 60 Jahren verliert statistisch im Mittel **1,69 Jahre** durch Behinderung und **5,94 Jahre** durch vorzeitigen Tod.
- Mit dem Rückgang der Mortalität ist ein Anstieg der Überlebenden mit unterschiedlich starker Beeinträchtigung und entsprechendem Hilfebedarf zu verzeichnen.



Foto: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Der Schlaganfall

Die Folgen des Schlaganfalls

- Patienten nach einem Schlaganfall weisen ein erhöhtes Risiko für ein wiederholtes Ereignis auf.
- Zwischen **16 und 30%** aller Überlebenden erleiden innerhalb von 5 Jahren nach Erstereignis einen erneuten Schlaganfall.
- Rein theoretisch ließen sich (wie in der Primärprävention) bis zu **70%** aller Rezidive vermeiden.
- Daten aus Qualitätssicherungsprojekten (Register Nordwestdeutschland) zeigen, dass derzeit zwischen **66 bis 85%** aller Patienten 3 Monate nach Ereignis noch die bei Entlassung empfohlene Sekundärprävention erhalten.



Foto: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Der Schlaganfall

Sekundärprävention

Die Verhinderung des Wiedereintritts der Erkrankung nach behandelter Ersterkrankung

- Nach einer TIA oder einem erlittenen Schlaganfall besteht ein erhöhtes Risiko, erneut einen Schlaganfall zu erleiden (etwa jeder vierte Betroffene). Daher kommt der Sekundärprävention nach einem erlittenen Schlaganfall besondere Bedeutung zu.
- Besonders gefährdet sind Patienten mit multiplen vaskulären Risikofaktoren oder solche mit begleitender KHK oder pAVK.
- Bei bis zu **45%** der Patienten hat das Rezidiv eine andere Ursache als der erste Schlaganfall

Schlussfolgerung:

- Individualisierte Präventionsstrategie + Erkennen von Gefäßrisikofaktoren



Foto: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Sekundärprävention

Zielwerte Medikation und Lebensstil nach Schlaganfall

Einstellung der Risikofaktoren Zielwerte (bei gesunden Personen):

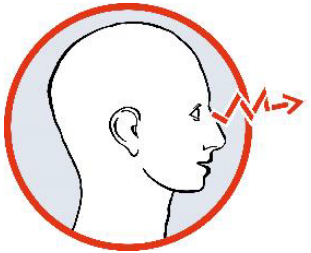
- Blutdruck: < 140/90 mmHg
- Cholesterin (LDL < 160, HDL $\geq$ 40, Gesamt < 190 mg/dl)
- Blutzucker: nüchtern 60 -100 mg/dl, HbA1c ~ 5%, Typ 2 Diab. 6,5 -7,5%
- Bei Vorhofflimmern: Einnahme Antikoagulantien (VKA): Zielwert INR 2-3.

Lebensstil:

- Körperliche Aktivität: Faustregel mind. 3x pro Woche 30 - 45 min
- BMI Vereinbarung $\leq$ 25, Bauchumfang ♀: < 88cm, ♂: < 102 cm
- Rauchstopp, geringer Alkoholkonsum

Notfallwissen

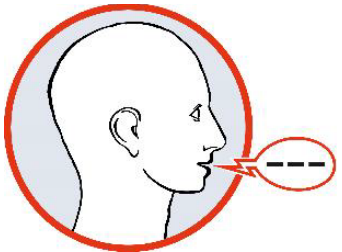
Woran erkenne ich einen Schlaganfall?



plötzliche Sehstörungen



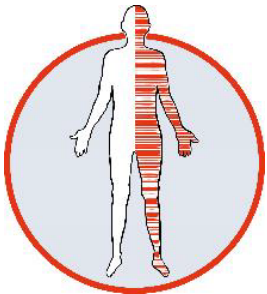
plötzlicher Schwindel
mit Gangunsicherheit



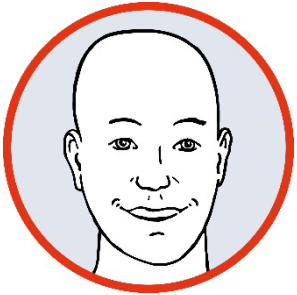
plötzliche Sprach-,
Sprachverständnisstörungen



plötzliche sehr starke
Kopfschmerzen



plötzliche Lähmung,
Taubheitsgefühl



Face

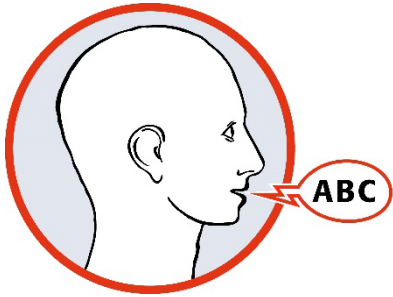
Bitten Sie die Person zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen? Das deutet auf eine Halbseitenlähmung hin.



Arms

Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, sinken oder drehen sich.





Speech

Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist Sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.



Time

Ab jetzt zählt jede Minute. Wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome.

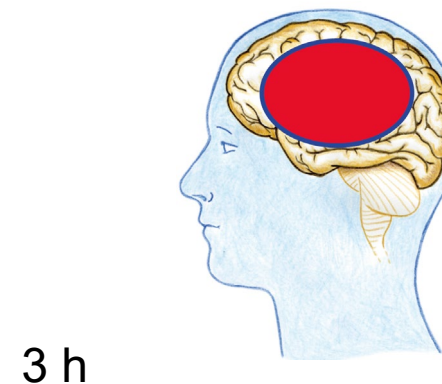
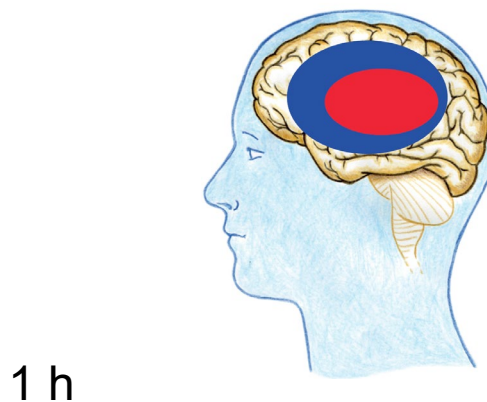
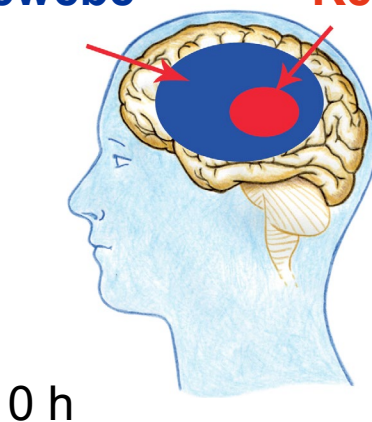


Time is Brain

Ein Schlaganfall „wächst“

Penumbra =
Risikogewebe

Kern des Hirninfarkts



3-6 h

Notruf
112



Rettungsdienst



Bildgebung



Therapie

Fotos & Grafiken: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Notruf 112

Die Fragen der Rettungsleitstelle

Beantworten Sie unter **112** die fünf W-Fragen der Rettungsleitstelle

- **Was** ist passiert?
- **Wo** ist es passiert?
- **Wie viele** Verletzte/Erkrankte gibt es?
- **Welche Art** der Verletzung/Erkrankung gibt es?
- **Wer** meldet den Notruf?
- Warten Sie auf Rückfragen!



Notfallhandeln

Sicher und richtig reagieren

Beachten Sie die folgenden Handlungshinweise im Falle eines Schlaganfalls und helfen Sie damit dem Betroffenen:

- Lassen Sie den Betroffenen nach Möglichkeit nicht allein. Beruhigen Sie ihn und signalisieren Sie, dass Hilfe unterwegs ist.
- Lockern Sie beengende Kleidung.
- Bringen Sie den Betroffenen bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage. Bei wachen Patienten ist eine Erhöhung des Oberkörpers zu empfehlen.
- Halten Sie die Atemwege des Betroffenen frei, entfernen Sie gegebenenfalls Zahnprothesen.



Notfallhandeln

Sicher und richtig reagieren

Beachten Sie die folgenden Handlungshinweise im Falle eines Schlaganfalls und helfen Sie damit dem Betroffenen:

- Kontrollieren Sie die Vitalwerte wie Puls und Atmung.
- Reichen Sie keine Medikamente oder Getränke an – eine Schluckstörung könne vorliegen.
- Bei Herz- oder Atemstillstand: Leiten sie sofortige Wiederbelebensmaßnahmen wie Herzdruckmassage oder Mund-zu-Mund-Beatmung ein.



Primärprävention

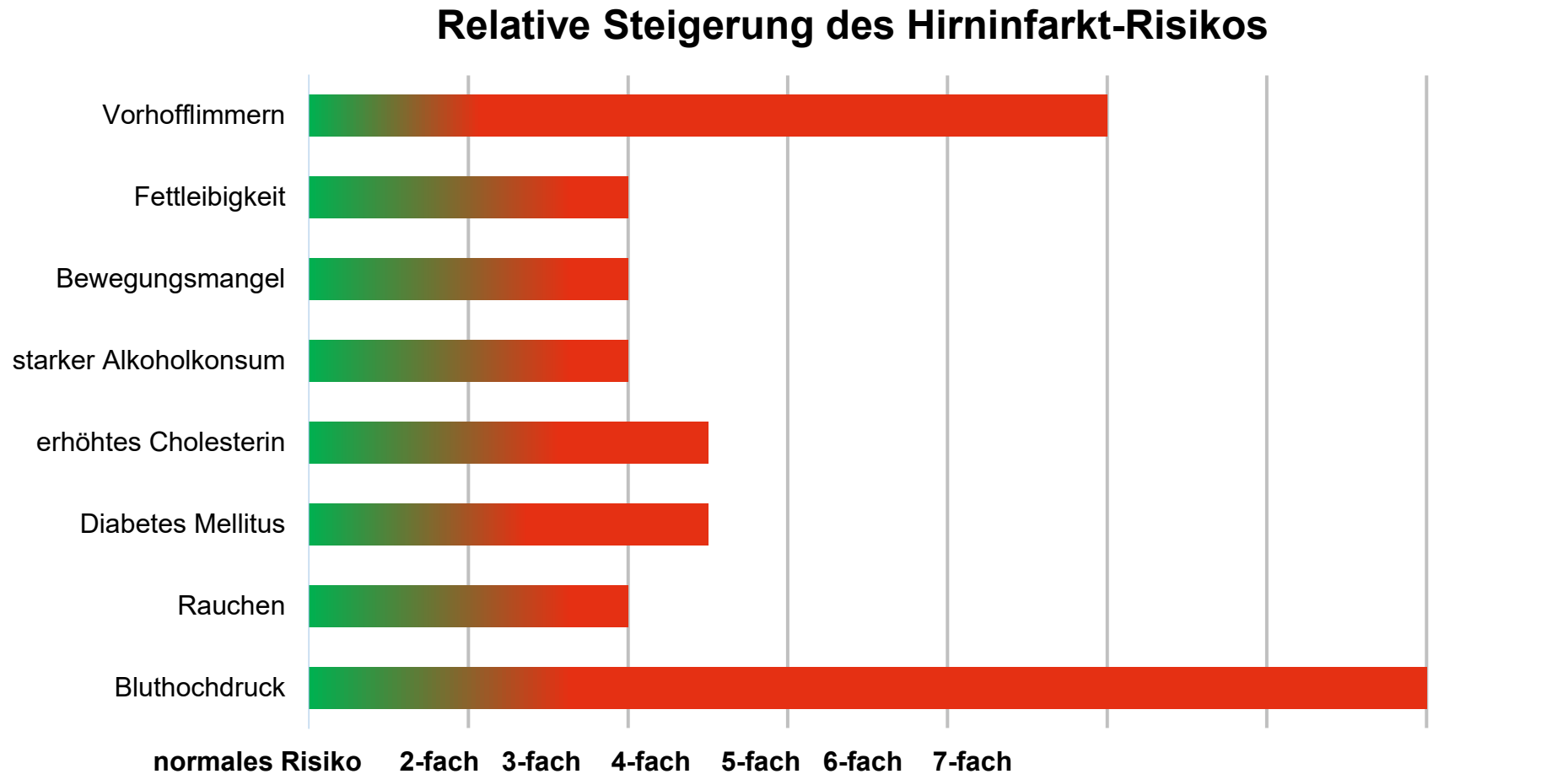
Risikofaktoren des Schlaganfalls

10 Risikofaktoren sind für 90% der Schlaganfälle verantwortlich!

- Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Rauchen
- Alkohol
- Ungünstige Blutfette
- Diabetes
- Übergewicht
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Psychosozialer Stress und Depressionen

Primärprävention

„Der beste Schlaganfall passiert erst gar nicht!“

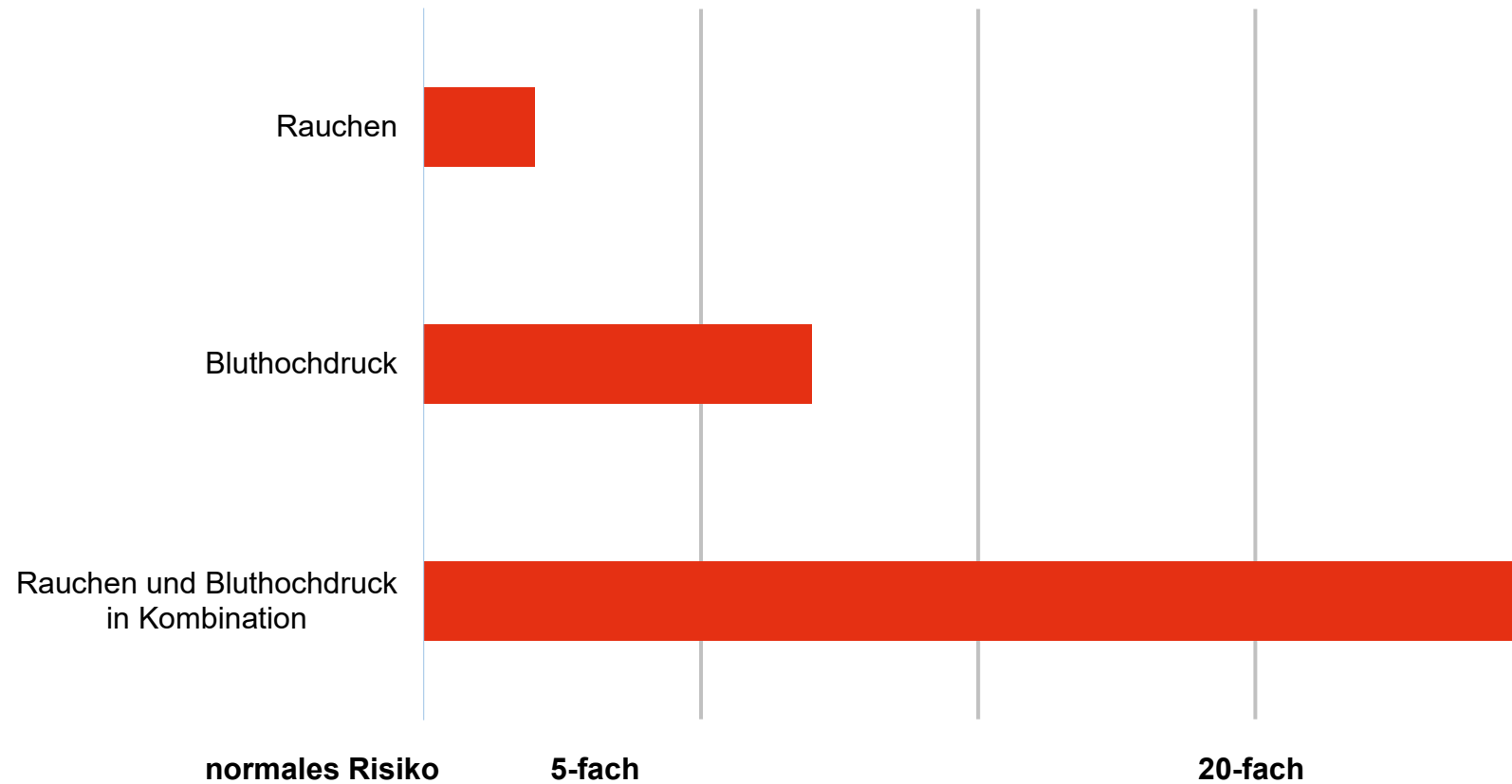


Grafik: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Primärprävention

„... wenn mehrere Risikofaktoren gleichzeitig vorhanden sind?“

Kombination von Risikofaktoren



Grafik: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Primärprävention

Potenziale

- **70%** aller Schlaganfälle könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden!
- **40%** aller Schlaganfälle könnten durch die Kontrolle/Verhinderung des hohen Blutdrucks verhindert werden.
- **25%** aller Schlaganfälle könnten verhindert werden, wenn die Bevölkerung täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse statt schneller Sättigungsbeilagen zu sich nehmen würde.
- Ein **27%** geringeres Schlaganfall-Risiko kann für hochaktive Menschen veranschlagt werden, Thema Bewegung.
- Bis zu **25.000 Schlaganfälle** könnten jährlich in Deutschland verhindert werden, wenn die TIA und das Vorhofflimmern rechtzeitig diagnostiziert werden.



Primärprävention

Vorsorge betreiben

Ein „gesunder Lebensstil“

- täglich 30 Minuten Bewegung/ Sport
- Obst- und gemüsereiche, salzreduzierte Kost
- Gewichtskontrolle
- Verzicht auf Nikotin, besonnener Umgang mit Alkohol
- Bewusster Umgang mit Stressoren und Beachtung eines balancierten Tages- und Schlafrhythmus



Behandlung und Einstellung von:

- Blutdruck
- Blutzucker
- Blutfett
- **Herzerkrankungen erkennen und behandeln, insbesondere Vorhofflimmern!**



Fotos: © Fotolia/AdobeStock