

8. Der Blutzucker sollte nüchtern (d. h. morgens vor dem Frühstück) unter 100 mg/dl (sprich: 100 Milligramm pro Deziliter) sein.

Nach einer Mahlzeit sollte er unter 160 mg/dl sein.

9. Bei den Blutfetten unterscheidet man vier verschiedene Werte:

- Triglyceride
- Gesamtcholesterin
- LDL-Cholesterin
- HDL-Cholesterin.

Die Werte sind sehr unterschiedlich:

Die Triglyceride sollten nüchtern (also morgens vor dem Frühstück) unter 150 mg/dl liegen.

Das Gesamtcholesterin sollte nüchtern unter 185 mg/dl liegen.

Das LDL-Cholesterin sollte nüchtern unter 115 mg/dl liegen.

Das HDL-Cholesterin sollte über 46 mg/dl liegen. Letzteres darf ruhig hoch sein, denn ihm wird eine schützende Funktion zugeschrieben.

Wichtig für jeden Einzelnen ist, dass er sein ganz persönliches Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen, beeinflussen kann.

Dazu gehört aber häufig eine Umstellung des „ganzen Lebens“, von der unter Umständen auch die ganze Familie betroffen ist. Angefangen von den Ess- und Kochgewohnheiten (z. B. der Ehefrau) bis dahin, dass man z. B. vor einem Urlaub überprüfen muss, ob alle Medikamente ausreichend im Vorrat sind, um nicht am Urlaubsort festzustellen, dass man nur noch für drei Tage „Blutdrucktabletten“ dabei hat.

Diese Umstellungen sind in der Regel sehr schwierig, denn Sie wissen:

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“.

Die guten Vorsätze sind nach dem Krankenhausaufenthalt oft schnell vergessen. Nicht, weil „man nicht will“, sondern weil wir Menschen sind.

Gute Vorsätze reichen einfach nicht aus. Denn Sie wissen auch: „Gute Vorsätze sind die Pferde, die am meisten gesattelt und am wenigsten geritten werden“.

Jeder Einzelne muss sich also frühzeitig – schon in der Klinik – Gedanken machen, wie er zu Hause mit der neuen Situation umgehen will.

Dafür wünschen wir Ihnen viel Kraft, ein gutes Gelingen und natürlich viel Gesundheit.

Ihr Team des Klinikum Maximilian Abteilung Neurologie Bad Kötzing



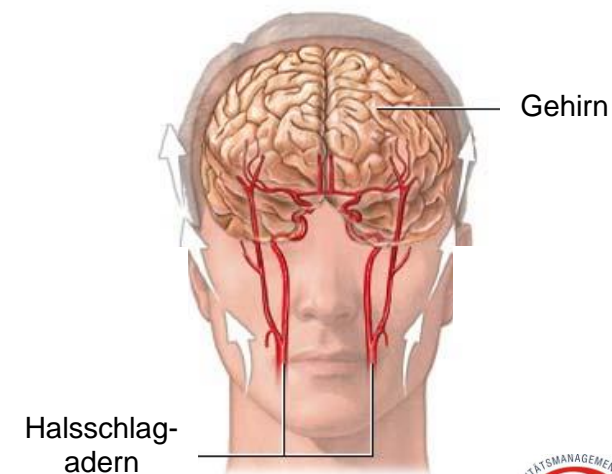
Weißenregener Straße 1
93444 Bad Kötzing / Bayerischer Wald

Telefon: 0 99 41 / 97 – 20 00
Telefax: 0 99 41 / 97 – 20 99

www.mittelbayerisches-rehazentrum.de
info@reha-badkoetzing.de

Chefarzt
Dr. med. Tilo Graf
**Facharzt für Neurologie,
Psychiatrie und Psychotherapie
Rehabilitationswesen**

Liebe Patienten, liebe Interessierte,
wie **fit** sind Sie in Sachen **Schlaganfall**?



Hier finden Sie einige Fragen (und auch die Antworten), mit denen Sie Ihre **Fitness** betreffend das Thema „**Schlaganfall**“ testen können.

Jährlich erleiden ca. 200.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Viele Menschen tragen eine dauerhafte körperliche Einschränkung davon. Da man gegen Schlaganfälle etwas tun kann (sowohl vorbeugend als auch im Akutfall), ist es wichtig, informiert zu sein.

Hier also einige wichtige Fragen und Antworten.

Die Fragen:

1. Was ist ein Schlaganfall bzw. was ist die Ursache dafür?
2. Welches sind häufige Symptome eines Schlaganfalles?
3. Wie schnell muss jemand in einer speziell dafür eingerichteten Klinik sein, um die bestmögliche Behandlung zu erhalten?
4. Wie viele von 100 Patienten, glauben Sie, kommen rechtzeitig in eine speziell dafür ausgerüstete Klinik?
5. Was glauben Sie ist einer der Hauptgründe dafür? Was unterscheidet den Herzinfarkt vom Schlaganfall?
6. Welches sind die Faktoren die das Auftreten eines Schlaganfalles begünstigen? Gibt es Faktoren die man beeinflussen kann und welche auf die man keinen Einfluss hat?
7. Wie hoch ist ein „normaler“ Blutdruck (in Ruhe)?
8. Wie hoch ist ein „normaler“ Blutzuckerwert?
9. Wie hoch sind „normale“ Blutfettwerte?

Die Antworten:

1. - ein verschlossenes Gefäß (ca. 80 % - d. h. in 8 von 10 Fällen),
- ein geplatztes Gefäß (ca. 20 % - d. h. in 2 von 10 Fällen).
Beide Arten eines Schlaganfalles sind ohne spezielle Untersuchungen nicht von einander zu unterscheiden. Das ist jedoch wichtig, weil die Behandlung sehr unterschiedlich ist.
Um die Diagnose richtig zu stellen, braucht es also eine speziell dazu ausgerüstete Klinik.
2. - Halbseitige Lähmung (z. B. linke Gesichtshälfte, linker Arm, linkes Bein)
- Sprachstörungen („schwere Zunge“, „Worte nicht finden“)
- Sehstörungen (z. B. die linke Seite „der Welt“ nicht mehr sehen, was oftmals dazu führt, dass die Patienten z. B. den Türrahmen links „anrumpeln“, einen Stuhl links von sich nicht sehen und daran „hängen bleiben“ etc.)
3. Man sagt heute „4,5 Stunden“.
In dieser Zeit ist, falls ein Gefäß verschlossen ist, die Auflösung eines Blutgerinnsels noch möglich. Danach kann diese Form der Therapie oft nicht mehr durchgeführt werden, was für den weiteren Verlauf (Heilung) oft ungünstig ist.
4. Sehr wenige. Zumeist sind es nicht mehr als 5 – 10 von hundert Patienten (also etwa 10 %).

5. Ein Herzinfarkt verursacht in der Regel stärkste Schmerzen. Deswegen gehen die Patienten sehr schnell zum Arzt. Das Gehirn ist jedoch nicht schmerzempfindlich, so dass ein Schlaganfall nicht weh tut. Das Warnzeichen „Schmerz“ fehlt beim Schlaganfall. Deswegen denken viele Menschen „Die Lähmung ist von alleine gekommen, die wird auch wieder gehen.“ Dadurch geht sehr häufig wertvolle Zeit verloren.
6. Hierbei handelt es sich um die sogenannten Risikofaktoren. Man kann zwei Gruppen von Risikofaktoren unterscheiden: die, die man beeinflussen kann und die, die man nicht beeinflussen kann.

Nicht beeinflussbare Faktoren:

- Alter
- Vererbung
- vorausgegangener Schlaganfall
- männlich (außer 35 – 44 Jahre und > 85 Jahre)
- niedriges Geburtsgewicht

Beeinflussbare Faktoren:

- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen (Hypercholesterinämie)
- Diabetes mellitus (Blutzuckerkrankheit)
- Vorhofflimmern (eine besondere Form der Herzrhythmusstörung)
- Rauchen
- Alkohol
- Übergewicht bzw. Fehlernährung
- Bewegungsmangel etc.

7. 120/80 mmHg (sprich: „120 zu 80 Millimeter Hg“). Jeder Ruhe-Blutdruck über diesem Wert erhöht das Risiko für einen (weiteren) Schlaganfall. Dass der Blutdruck nach Anstrengung oder Aufregung höher ist, ist völlig normal. Wichtig hier: es geht um Blutdruckwerte in Ruhe.