

LMU KLINIKUM - MÜNCHEN

KH Landsberg am Lech
KH Garmisch-Partenkirchen
KH Starnberg
KH Fürstenfeldbruck
KH Murnau

BEZIRKSKLINIKEN SCHWABEN - BKH GÜNZBURG

KH Donauwörth
KH Füssen
KH Immenstadt
KH Kaufbeuren
KH Kempten
KH Memmingen
KH Nördlingen

KLINIKUM INGOLSTADT

KH Pfaffenhofen
KH Neuburg
KH Eichstätt
KH Weißenburg

INFORMATIONEN

In der „Time is Brain - Zeit ist Hirn“ Serie erhältlich:

- ◇ 1. Das NEVAS Netzwerk stellt sich vor
- ◇ 2. Die häufigsten Risikofaktoren des Schlaganfalls
- ◇ 3. Die häufigsten Symptome des Schlaganfalls
- ◇ 4. Die häufigsten Formen des Schlaganfalls
- ◇ 5. Die Therapien des akuten Schlaganfalls
- ◇ 6. Die Schlaganfall-Spezialstation: Stroke Unit

In Kooperation mit:



ÜBER DIE RISIKOFAKTOREN DES SCHLAGANFALLS

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

der beste Schlaganfall ist der, der gar nicht auftritt. Aber wie kann man einen Schlaganfall vermeiden? Hierbei spielen die Risikofaktoren eine entscheidende Rolle, denn sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls.

Risikofaktoren, die mit der Ernährung und der Lebensweise zusammenhängen, kann man bereits in jungen Jahren bewusst vermeiden. Aber auch die Änderung der Lebensgewohnheiten in höherem Alter haben eine große Bedeutung.

Bei anderen Risikofaktoren wie z.B. Vorhofflimmern ist eine regelmäßige medizinische Begleitung und Therapie notwendig. Oft ist ein kombiniertes Vorgehen mit Optimierung der Lebensumstände und einer medikamentösen Therapie erfolgreich, wie beispielsweise bei dem erhöhten Blutdruck.

Kommt es dennoch zu einem Schlaganfall, handelt es sich um einen medizinischen Notfall und der Notarzt muss **SOFORT** über die 112 verständigt werden!

PD Dr. med. Jan Rémi
NEVAS Netzwerk Koordinator

KONTAKT

NEVAS Koordinationszentrum

Neurologische Klinik und Poliklinik | LMU Klinikum
Marchioninstr. 15 | 81366 München

Tel.: 089/44 00-779 91

Fax: 089/44 00-779 99

nevas@med.uni-muenchen.de

www.nevas-netz.de



NEVAS

NEUROVASKULÄRES NETZWERK SÜDWESTBAYERN

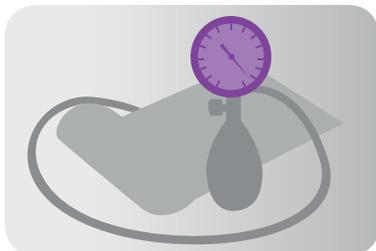
TIME IS BRAIN - ZEIT IST HIRN

Wie vermeide ich einen Schlaganfall?

Die häufigsten Risikofaktoren des Schlaganfalls



ERHÖHTER BLUTDRUCK



Ein erhöhter Blutdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor für das Auftreten eines Schlaganfalls. Der empfohlene Bereich für den Blutdruck liegt zwischen 120/70 - 140/90 mmHg. Mit medikamentöser

Therapie und durch Reduktion des Gewichtes sowie Bewegung kann der erhöhte Blutdruck behandelt werden.

ÜBERGEWICHT / BEWEGUNGSMANGEL



Übergewicht geht oft mit erhöhtem Blutdruck sowie erhöhten Blutfettwerten einher. Ursachen für Übergewicht sind in der Regel unausgewogene Ernährung sowie Bewegungsmangel. Mit viel Bewegung kann man

mehreren Risikofaktoren des Schlaganfalls vorbeugen.

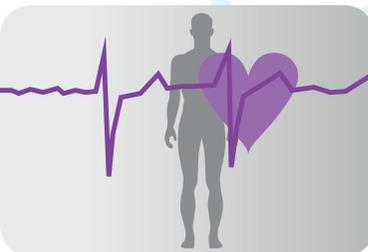
RAUCHEN / NIKOTINKONSUM



Durch die stimulierende Wirkung des Nikotins auf das Kreislaufsystem kommt es zum Pulsanstieg sowie zur Verengung der Blutgefäße. Dadurch werden Blutdruckerhöhung sowie Verengungen der Gefäße

begünstigt und die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls wird deutlich erhöht.

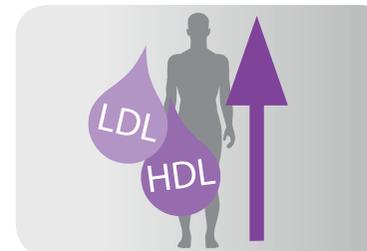
VORHOFFLIMMERN



Bei Vorhofflimmern kommt es zu einem unregelmäßigen Herzschlag. Dadurch können sich im Herzen Blutgerinnsel bilden. Werden diese auf dem Blutweg ins Gehirn verschleppt, verstopfen sie das Gefäß

und es kommt zu einem Schlaganfall. Eine regelmäßige medikamentöse „Blutverdünnung“ kann das verhindern.

ERHÖHTE BLUTFETTWERTE



Erhöhte Blutfettwerte können zu Veränderungen der Gefäßwand und damit zu Verengungen der Gefäße führen und somit das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Ein erhöhter LDL-Cholesterinwert im Blut kann durch entsprechende Ernährung, ausreichende Bewegung und mit Hilfe von Medikamenten gesenkt werden.

Ein erhöhter LDL-Cholesterinwert im Blut kann durch entsprechende Ernährung, ausreichende Bewegung und mit Hilfe von Medikamenten gesenkt werden.

DIABETES MELLITUS



Bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) werden die Gefäße im Körper durch andauernd erhöhte Zuckerwerte nachhaltig geschädigt. Die dadurch verursachten Verkalkungen im Gefäßsystem erhöhen das Schlaganfallrisiko. Eine gesunde Ernährung und Medikamente können dieses Risiko minimieren.

Eine gesunde Ernährung und Medikamente können dieses Risiko minimieren.

BEI RISIKOFAKTOREN GILT: 1 + 1 = 4



Sind zwei oder mehrere Risikofaktoren gleichzeitig vorhanden, nimmt die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, sprunghaft zu.

Es ist daher notwendig, alle vorhandenen Risikofaktoren gleichermaßen ernst zu nehmen und zu behandeln. Dafür ist ein individuell abgestimmter und umfassender Therapieansatz notwendig.

Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, wie z.B. Entwöhnung des Rauchens, ausgewogene und gesunde Ernährung sowie ausreichende Bewegung ist genauso wichtig, wie eine medikamentöse Therapie.

Ihr Hausarzt hilft Ihnen gerne dabei, Ihre Risikofaktoren zu erkennen und einen individuell auf Sie abgestimmten Therapieplan zu erstellen.