

# »SCHLAGANFALL ERKENNEN & LEBEN RETTEN.«

„Er“ scheint ja wirklich wie aus heiterem Himmel zu kommen, der Schlaganfall. Die Symptome treten ganz „schlagartig“ und ohne Vorwarnung auf. Daher hat die Österreichische Gesellschaft für Schlaganfall-Forschung (ÖGSF) zur Schwerpunktaktion aufgerufen. Dr. Ortrud Gräf leitende Arbeitsmedizinerin im AMD Salzburg findet die Aktion sehr wertvoll. Sie weiß, wer die Warnsignale richtig deuten kann, kann Leben retten! Daher empfiehlt sie Personen, die beobachteten Symptome ernst zu nehmen, und auch im Betrieb, bei der Arbeit, wachsam zu sein!

**Folgende Symptome können auf einen möglichen Schlaganfall hinweisen:**

- ▶ Lähmungserscheinungen in Armen oder Beinen, hängender Mundwinkel
- ▶ Sprachstörungen, Schwierigkeiten beim Sprechen und Verstehen
- ▶ Sehstörungen, halbseitiger Ausfall des Gesichtsfelds, Doppelbilder
- ▶ Kopfschmerzen, Schwindel ungewöhnlich heftig, auch plötzliche Gleichgewichtsstörungen

Die Art und Intensität der Symptome hängen vor allem von Ort und Größe des geschädigten Hirnareals ab und können daher abweichen. Im Allgemeinen sind aber die Warnsignale für Frauen und Männer gleich.

**Rufen Sie bei JEDEM Verdacht sofort den Notarzt (144).** Sie können die Betroffene bitten folgende Anweisungen auszuführen: „Bitte Lächle!“; „Sprich mir folgenden einfachen Satz nach!“; „Bitte hebe beide Arme!“; „Bitte strecke die Zunge heraus!“. Kann einer der Aufforderungen nicht nachgekommen werden, kann das ein dringender Hinweis auf einen Schlaganfall sein.

Grundsätzlich gilt: dem Schlaganfall kann man gut vorbeugen! Ein gesunder Lebensstil trägt maßgeblich zur Schlaganfallvorbeuge bei. Das heißt: Trinken Sie Alkohol nur in Maßen, Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten täglich, legen Sie Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung und Rauchen Sie nicht. Zudem sind regelmäßige Routinekontrollen bei Ihrem Hausarzt/Hausärztin sehr wertvoll: Bluthochdruck verursacht ein drei- bis viermal höheres Schlaganfallrisiko!

Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes mellitus, Vorhofflimmern können ebenso einfach abgeklärt werden. Bei Verdacht auf ein erhöhtes Risiko ist ein Ultraschall der Halsschlagader (bei Verdacht auf Verkalkung) oder ein EKG (bei Verdacht auf Vorhofflimmern) sinnvoll.

Für mehr Information stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at) und die Kampagnen-Homepage [www.schlaganfall-was-tun.at](http://www.schlaganfall-was-tun.at).