

Herzinfarkt & Schlaganfall – Jede Minute zählt!

Bei Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall,
sofort den Rettungswagen mit Notarzt rufen:
Telefon 112



• Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND





Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Herzinfarkt und Schlaganfall gehören sowohl deutschland- als auch saarlandweit zu den häufigsten Todesursachen.

Als Gesundheitsministerin ist es mir ein wichtiges Anliegen, die gesundheitliche Versorgung der Menschen im Saarland so optimal wie möglich zu gestalten. Daher führt mein Ministerium vielfältige Kampagnen durch, die darauf abzielen, alle Saarländerinnen und Saarländer für Symptome, Krankheitsverläufe, Krankheitsfolgen und präventive Maßnahmen zu sensibilisieren.



Von wesentlicher Bedeutung ist es, dass bei Herzinfarkt und Schlaganfall jede Minute zählt: Viele Patienten können gerettet werden oder ohne wesentliche Langzeitfolgeschäden bleiben, wenn sie rechtzeitig in eine Klinik eingeliefert werden.

Ziel dieser Broschüre ist es daher, die Einlieferungszeit in ein Krankenhaus zu verringern. Sie dient dazu, über die Symptome von Herzinfarkt und Schlaganfall aufzuklären, damit diese frühzeitig erkannt werden. Gleichzeitig will sie für die Notwendigkeit sensibilisieren, bei dem Verdacht auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall sofort den Rettungsdienst (112) mit Notarzt zu rufen.

Ihre Monika Bachmann
Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Inhalt

Information rettet Leben!.....	6
Wer ist gefährdet und wie kann man vorbeugen?.....	7
Woran erkennt man einen Herzinfarkt?.....	8
Was sollten Sie bei Verdacht tun?.....	9
Zögern Sie nicht! – Telefon 112.....	10
Impressum.....	11

Fotos: Titelbild „William87 – Fotolia.com“; S.5 „Sebastian Kaulitzki –Fotolia.com“;
S.6 „freshidea – Fotolia.com“; S.9 „psdesign1 – Fotolia.com“

Information rettet Leben!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nr. 1: Hierzu zählen sowohl der Herzinfarkt, als auch der Schlaganfall, an welchen jährlich etwa 100.000 Menschen in Deutschland sterben oder an langfristigen Folgeschäden erkranken.

Viele Patienten können gerettet werden oder ohne wesentliche Langzeitfolgeschäden bleiben, wenn sie rechtzeitig in eine Klinik eingeliefert werden.

Bei vielen Betroffenen kann die Größe des Herzmuskels- oder Hirnschadens begrenzt werden, so dass sie heute in ihrer Lebensführung weniger eingeschränkt sind.

Leider wissen viele Betroffene und deren Angehörige bislang immer noch zu wenig über die Symptome und

die Notwendigkeit, sich sofort in ärztliche Behandlung zu begeben und den Rettungswagen mit Notarzt (112) zu rufen.

Die Initiative ‚Herzinfarkt & Schlaganfall – Jede Minute zählt!‘ will mit einer intensiven Öffentlichkeitsarbeit mithelfen, die Einlieferungszeit ins Krankenhaus bei Herzinfarkt und Schlaganfall zu verringern.



Herzinfarkt – wer ist gefährdet und wie kann man vorbeugen?

Gefährdet sind Menschen:

- die an Diabetes mellitus leiden
- die an Bluthochdruck leiden
- die erhöhte Blutfettwerte haben
- die Übergewicht haben

- die sich zu wenig bewegen
- die rauchen
- in deren Familien Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind

Vorbeugen kann man durch einen gesunden Lebensstil. Dieser beinhaltet:

- Verzicht aufs Rauchen
- Genügend Bewegung (mind. dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten)
- Gesunde Ernährungsweise (wenig Fleisch und tierische Fette, mehr Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte)
- Vermeidung von Übergewicht

Zudem sollte eine regelmäßige Blutdrucküberwachung erfolgen.

Woran erkennt man einen Herzinfarkt?

Ein Herzinfarkt lässt sich in den meisten Fällen durch Zeichen im Herzbereich oder im Brustkorb erkennen:

- Starke, mindestens 5 Minuten anhaltende Schmerzen, die in andere Körperregionen ausstrahlen können (z.B. in die Arme, den Oberbauch, zwischen die Schulterblätter in den Rücken, in den Hals, in den Kiefer)
- Massives Engegefühl, d.h. heftiger Druck oder sehr starkes Einschnürungsgefühl
- Heftiges Brennen

Auch andere Anzeichen müssen ernstgenommen werden:

- Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch (in zuvor noch nie erlebtem Ausmaß)
- Angstschweiß mit kalter Haut und blasser Gesichtsfarbe

Ganz wichtig:

Bei Frauen sind Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch häufiger als bei Männern Anzeichen eines Herzinfarktes.

(vgl. hierzu www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html / Deutsche Herzstiftung)



Schlaganfall – wer ist gefährdet und wie kann man vorbeugen?

Gefährdet sind Menschen:

- die an Diabetes mellitus leiden
- die an Bluthochdruck leiden
- die erhöhte Blutfettwerte haben
- die Übergewicht haben
- die an Durchblutungsstörungen leiden
- die sich zu wenig bewegen
- die erhöhte Cholesterinwerte haben
- die rauchen
- in deren Familien Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind
- die an anlagebedingter und altersbedingter Gefäßwandschwäche leiden

Vorbeugen kann man durch einen gesunden Lebensstil. Dieser beinhaltet:

- Verzicht aufs Rauchen
- Genügend Bewegung (mind. dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten)
- Gesunde Ernährungsweise (wenig Fleisch und tierische Fette, mehr Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte)
- Vermeidung von Übergewicht

Zudem sollte eine regelmäßige Kontrolle zu o.g. Risikofaktoren erfolgen.

Woran erkennt man einen Schlaganfall?

Ein Schlaganfall kann je nach Lokalisation im Gehirn unterschiedliche neurologische Symptome verursachen.

Typische Ausfälle, welche Hinweise auf einen Schlaganfall geben, sind plötzliche:

- Schwäche / Lähmung in Arm oder Bein (mit einhergehender Kraftlosigkeit)
- einseitige Gesichtslähmung mit hängendem Mundwinkel
- Gefühlsstörung einer Körperseite (Taubheitsgefühl, Kribbeln)
- Sehstörung
- Störung beim Sprechen oder Hören
- auftretender Schwindel mit Gangunsicherheit

- auftretende Doppelbilder
- auftretende, ungewohnt heftige Kopfschmerzen
- Bewusstlosigkeit



Was sollten Sie bei Verdacht tun?

- Ruhe bewahren!
- Rufen Sie den Rettungsdienst – Sofort!
- Öffnen Sie enge Kleidungsstücke!
- Lagern Sie den Betroffenen, so wie es für ihn bequem ist und sprechen Sie ruhig mit ihm!
- Überwachen Sie die Atmung und das Bewusstsein!

Wenn der Betroffene plötzlich nicht mehr auf Ansprache oder Schütteln reagiert und nicht mehr normal atmet, liegt ein Herzstillstand vor – beginnen Sie in diesem Fall SOFORT mit der Wiederbelebung!

Legen Sie den Betroffenen mit dem Rücken auf eine harte Unterlage (Fußboden). Knien Sie sich an eine Seite des Betroffenen und legen Sie einen Handballen auf die Mitte des Brustkorbes und die zweite Hand auf den Handrücken der Ersten. Drücken Sie mit gestreckten Armen das Brustbein tief (mindestens 5 cm) und schnell (100- bis 120-mal pro Minute) in Richtung Wirbelsäule.

Nach jedem Drücken soll das Brustbein vollständig entlastet werden, ohne dass Sie den Kontakt zwischen Hand und Brustbein verlieren. Die Herzdruckmassage wird so lange fortgeführt, bis das Rettungsteam eintrifft.

Zögern Sie nicht! – Telefon 112

- Haben Sie keine Angst vor falschem Alarm.
- Nennen Sie beim Telefongespräch Adresse, Namen sowie Beschwerden des Patienten.
- Äußern Sie den Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Lassen Sie den Patienten nicht längere Zeit allein.
- Bitten Sie einen Nachbarn, den Arzt auf der Straße zu empfangen und schnell zum Patienten zu bringen.
- Sorgen Sie bei Dunkelheit dafür, dass die Außenbeleuchtung des Hauses eingeschaltet ist.

Kennen Sie schon die **Notfallmappe** des saarländischen Sozialministeriums? In dieser finden Sie verschiedene Vordrucke u.a. zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Sie sollte bei Notfällen dem behandelnden Arzt vorgelegt werden.

Die Mappe kann unter www.soziales.saarland.de heruntergeladen oder kostenfrei bestellt werden.



Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie
Franz-Josef-Röder-Straße 23
66119 Saarbrücken
presse@soziales.saarland.de
www.herzinfarkt.saarland.de

 MSGFF.Saarland

Saarbrücken 2018



- Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie