

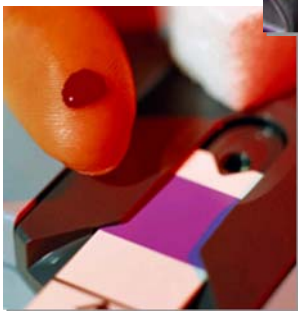
Schlaganfallvorbeugung

+ Durch konsequente Kontrolle und Behandlung der Risikofaktoren kann das Schlaganfallrisiko beträchtlich gesenkt werden !



Blutdruck

- + Regelmäßig kontrollieren
- + Erhöhten Blutdruck (>140/95mmHg) senken
- + Für Diabetiker gelten strengere Grenzen (>120/85mmHg)
- + Verordnete Medikamente regelmäßig einnehmen



Blutzucker

- + Regelmäßig kontrollieren
- + Einen Diabetes mellitus konsequent durch Diät und Medikamente behandeln



Ausreichende körperliche Bewegung

- + Wöchentlich mind. 3 x 30 Minuten
- + Vor allem Ausdauersportarten helfen das Herz- Kreislaufisiko zu senken



Übergewicht / Ernährung

- + Übergewicht erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Diabetes mellitus
- + Ausgewogene gesunde (mediterrane) Kost reduziert das Schlaganfallrisiko



Rauchen

- + Aufhören !!!

Alkohol

- + Übermäßiger Alkohol"genuss" erhöht das Herz-Kreislauf-Risiko



Spezielle Risikogruppen

- + z.B. Vorhofflimmern
- + z.B. Einengungen (Stenosen) hirnversorgender Arterien
- + z.B. Gerinnungsstörungen
- + Besprechen Sie die für Sie individuell günstigste Vorbeugung bitte mit Ihrem Arzt

Ein Schlaganfall ist ein Notfall. Jeder Schlaganfallpatient muss umgehend in eine geeignete Klinik mit einer Stroke Unit.