



AUFKLÄRUNGSBROSCHÜRE

SCHLAGANFALL

PROPHYLAXE

bei nicht-valvulärem Vorhofflimmern

VORHOFFLIMMERN IN ZAHLEN

Betroffen in Europa:
6 Millionen Menschen

Risiko für Schlaganfall:
5 Mal höher als bei der
Normalbevölkerung

Risiko für Herzschwäche:
3 Mal höher

Risiko, früher zu sterben:
doppelt so hoch

Liebe Patientin,
lieber Patient

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Generell steigt die Häufigkeit des Vorhofflimmerns mit zunehmendem Alter an. Etwa 4% aller Personen über 60 Jahre und etwa 10% aller über 85-Jährigen leiden unter Vorhofflimmern.

In der Schweiz sind rund 100'000 Personen von Vorhofflimmern betroffen. Unabhängig vom Fehlen oder Vorhandensein von Beschwerden kann das Vorhofflimmern zu Komplikationen führen. Eine schwerwiegende Komplikation des Vorhofflimmerns ist der Schlaganfall. Es gibt heute geeignete Massnahmen, um das Risiko eines Hirnschlages zu reduzieren.

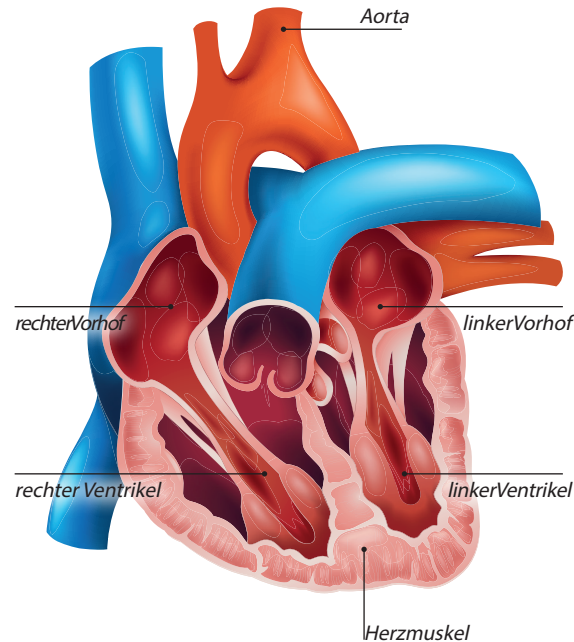
Diese Broschüre gibt Ihnen einen kurzen Überblick, ersetzt aber keineswegs das persönliche Gespräch mit Ihrem Arzt!*

*Zu Gunsten der einfacheren Lesbarkeit wird jeweils nur die männliche Form verwendet; die weibliche Form ist jedoch immer eingeschlossen.

DAS HERZ

Das Herz ist der Motor des Körpers. Es besteht aus vier Räumen: zwei Vorhöfen und zwei Herzkammern. Die Vorhöfe ziehen sich gemeinsam zusammen, um das Blut in die Herzkammern weiterzuleiten. Letztere ziehen sich danach ebenfalls zusammen, um das Blut in die Blutgefäße des ganzen Körpers zu pumpen. So wird unser Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Elektrische Impulse, generiert durch den Sinusknoten (Taktgeber des Herzens), fließen in regelmässigen Abständen durch das Herz. Sie sorgen dafür, dass sich der Herzmuskel regelmässig zusammenzieht und das Herz mit seinem natürlichen Rhythmus schlägt.



VORHOFFLIMMERN – DAS HERZ KOMMT

AUS DEM RHYTHMUS

Das Herz schlägt normalerweise regelmässig. Beim Vorhofflimmern fließen die elektrischen Impulse ungeordnet durch die Vorhöfe und Herzkammern. Dadurch schlägt das Herz unregelmässig. Das kann sich durch Herzstolpern oder Herzrasen bemerkbar machen.

In 30% der Fälle verursacht das Vorhofflimmern absolut keine Beschwerden. Trotzdem können auch in diesem Fall schwerwiegende Komplikationen auftreten. Der Schlaganfall ist dabei die schwerwiegendste Komplikation des Vorhofflimmerns.

Die häufigsten Symptome eines Vorhofflimmerns sind:

Herzrasen

eingeschränkte körperliche Belastbarkeit

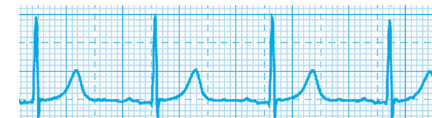
Enge-Gefühl in der Brust

Angstzustände

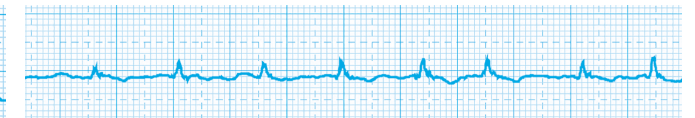
Schwitzen

Atemnot

Schwindel



Ruhe-EKG eines gesunden Menschen.
(Bild: Prof. Dr. Jan Steffel)



EKG eines Patienten mit Vorhofflimmern.
Der Puls ist in diesem Fall nur unregelmässig zu spüren. (Bild: Prof. Dr. Jan Steffel)

URSACHEN UND FAKTOREN, DIE EIN AUFTRETEN

DES VORHOFFLIMMERNS BEGÜNSTIGEN

Es gibt verschiedene Risikofaktoren, die das Auftreten von Vorhofflimmern verursachen oder begünstigen können.

Die häufigsten Faktoren sind:

zunehmendes Alter

Herzklappenerkrankung

Herzinsuffizienz

Schilddrüsenfunktionsstörung

Nierenfunktionsstörung

Übergewicht

Bluthochdruck

Das Vorhofflimmern kann auch ohne jeglichen Risikofaktor auftreten. Es wird häufig versucht, Vorhofflimmern medikamentös oder durch ärztliche Eingriffe zu behandeln, damit das Herz wieder in seinem ordnungsgemässen Rhythmus schlagen kann.

Der Arzt kann feststellen, ob Sie an Vorhofflimmern leiden und gegebenenfalls die für Sie passende Behandlung festlegen.



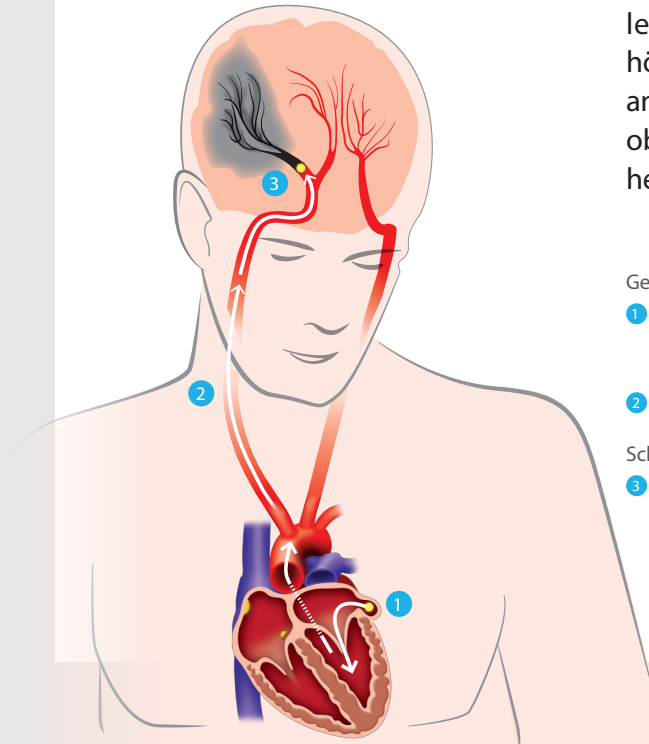
WELCHE VERBINDUNG BESTEHT ZWISCHEN VORHOFFLIMMERN

UND SCHLAGANFALL?

Beim Vorhofflimmern wird das Blut nicht komplett aus den Vorhöfen in die Kammern gepumpt. Durch die geringe Blutströmungs-Geschwindigkeit kann im linken Vorhof ein Blutgerinnsel, ein sogenannter Thrombus, entstehen.

Ein solches Gerinnsel kann aus dem Herz in den Blutkreislauf gelangen und ein Blutgefäss im Gehirn verstopfen und so einen Schlaganfall (oder Hirnschlag) verursachen.

Menschen, die an Vorhofflimmern leiden, haben ein bis zu fünffach erhöhtes Schlaganfallrisiko. Das Schlaganfallrisiko besteht unabhängig davon, ob das Vorhofflimmern Beschwerden hervorruft oder nicht!



Gerinnsel

- 1 Bei Vorhofflimmern können sich im Herz Blutgerinnsel bilden, die ins Hirn wandern und Gefässe blockieren können.
- 2 Das Blutgerinnsel wandert Richtung Gehirn.

Schlaganfall

- 3 Das verschleppte Gerinnsel kann ein Blutgefäss im Gehirn verstopfen und einen Hirnschlag verursachen.

RISIKOFAKTOREN FÜR EINEN SCHLAGANFALL

Beim Vorhofflimmern ist das Schlaganfallrisiko nicht für alle gleich. Man kann seine familiäre Vorbelastung nicht beeinflussen, ebenso wenig das Alter oder das Geschlecht.

Gewisse Faktoren jedoch, die das Schlaganfallrisiko erhöhen, kann man kontrollieren, so z.B.:

Übergewicht

Ernährung

Diabetes

Rauchen

Bluthochdruck

Erhöhte Cholesterinwerte



WIE ERKENNE ICH EINEN SCHLAGANFALL?

WAS IST ZU TUN?

Etwa 16'000 Personen pro Jahr erleiden in der Schweiz einen Schlaganfall. Dabei wird ein Blutgefäss im Gehirn verstopft oder ganz verschlossen und von der Durchblutung abgeschnitten. Die Hirnregionen dahinter werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und wichtige Hirnfunktionen gehen verloren.

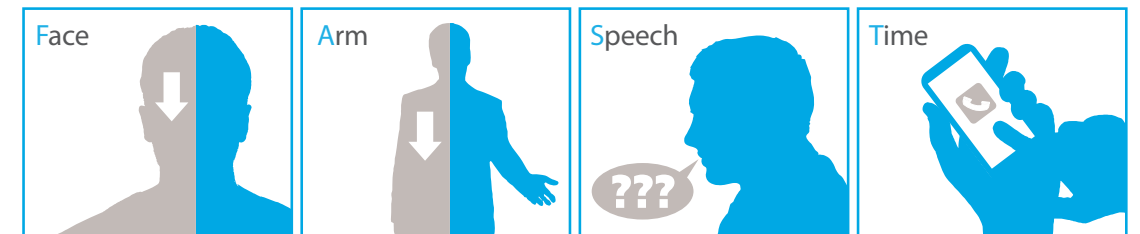
Achten Sie auf die FAST-Symptome: Face-Arm-Speech-Time. Eine plötzlich auftretende halbseitige Lähmung im Gesicht und am Arm sowie Sprechschwierigkeiten sind die häufigsten Symptome eines Schlaganfalls. Auch Schwindel,

Geh-Unfähigkeit, Blindheit oder ungewöhnlicher, sehr heftiger Kopfschmerz können Anzeichen sein.

Ein Hirnschlag ist ein akuter Notfall. Betroffene sollten sofort per Krankenwagen in ein spezialisiertes Schlaganfallzentrum («Stroke Unit») eingewiesen werden.

Heute weiss man, dass die Zeit in der Behandlung von Schlaganfallpatienten sehr wichtig ist. Erfolgt die Behandlung in den ersten neunzig Minuten nach Beginn der Symptome, so ist sie doppelt so wirkungsvoll wie in den nachfolgenden neunzig Minuten.

FAST-Symptom-Check



WIE KANN ICH MEIN SCHLAGANFALLRISIKO

REDUZIEREN?

Beim Vorhofflimmern ist eine möglichst gute Schlaganfallvorsorge oberstes Gebot.

Um das Schlaganfallrisiko zu reduzieren, muss die Bildung von Blutgerinnseln im Herz verhindert werden. Dazu stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und ärztliche Eingriffe zur Verfügung und jede hat ihren Nutzen und ihre Risiken. Ihr Arzt wird Sie untersuchen und beraten.

Zur Prävention und Behandlung des Vorhofflimmerns ist ein möglichst gesunder Lebensstil wichtig.

Das heisst:

Übergewicht reduzieren

möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen

Blutdruck normalisieren

eine eventuell vorhandene Zuckerkrankheit optimal einstellen

Alkohol- und Tabakkonsum einschränken



MEINE NOTIZEN



Praxisstempel