

## HerzKreislaufprobleme während der Arbeit

Kreislaufprobleme sind weit verbreitet: Fast jeder kennt die Symptome eines schwächelnden Kreislaufs – wie Schwindel, Schwarzwerden vor den Augen oder Schweissausbruch bis hin zum Gefühl, das Bewusstsein zu verlieren. Solche Kreislaufbeschwerden sind auf eine verminderte Durchblutung des Gehirns zurückzuführen, deren Ursache meist ein zu niedriger Blutdruck ist.

Es gibt aber auch Symptome, die auf ein ernsthaftes Problem hinweisen. Falls die Durchblutung wegen eines Blutgerinnsels in einer Hirnarterie vorübergehend gestört ist, kann es zu einer *TIA* (sog. transitorische ischämische Attacke; im Volksmund ‚Streifung‘) kommen. Warnsignale sind flüchtige Wahrnehmungsstörungen oder Lähmungserscheinungen, vorübergehende Sprach- oder Sehstörungen (z.B. Doppelbilder) oder plötzlicher Schwindel. Solche Ereignisse bei sich selbst oder einem Arbeitskollegen/einer Arbeitskollegin können Vorboten eines Hirnschlags sein; es ist unverzüglich ein Arzt oder ein Spital aufzusuchen. Ein *Hirnschlag* als solcher äussert sich in Form von plötzlichen, bleibenden Beschwerden wie Lähmung, Gefühlsstörung oder Schwäche, Sprachstörungen (oder Schwierigkeit, Gesprochenes zu verstehen), heftigem Schwindel oder ungewöhnlich starken Kopfschmerzen. In einem solchen Fall ist unverzüglich der Notruf 144 zu alarmieren und die Überweisung in ein Spital mit einer Stroke Unit, die auf die Behandlung von Hirnschlagpatienten spezialisiert ist, zu verlangen.

Ein anderer Notfall als Folge eines HerzKreislaufproblems ist ein *plötzlicher Herz- und Atemstillstand*, der in rund 80% durch ein sogenanntes Kammerflimmern ausgelöst wird. In solchen Fällen ist eine sofortige Versorgung durch Personen mit einer Ausbildung für Erste Hilfe nötig, wobei sich neben der Herzmassage vor allem die elektrische Defibrillation (mittels automatischem externen Defibrillator (AED)) als sehr nützlich erwiesen hat.

Eine potentiell lebensgefährliche Situation stellt auch *ein akuter Herzinfarkt* dar. Er zeichnet sich typischerweise aus durch heftigen Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust (Dauer länger als 15 Minuten), oft verbunden mit Atemnot und Todesangst und manchmal Ausstrahlung des Schmerzes in den Brustkasten, gegen beide Schultern oder Arme. Der Schmerz ist unabhängig von Körperbewegungen oder der Atmung und verschwindet auch nach Einnahme des Medikamentes Nitroglyzerin nicht. Mögliche Begleitsymptome sind blasse, fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit, Schwäche, Schweissausbruch, Atemnot, unregelmässiger Puls. Auch in einem solchen Fall ist eine rasche Alarmierung des Notrufs 144 notwendig. Bis zum Eintreffen der Ambulanz sollte die betroffene Person mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage oder am Boden gelagert werden.

Empfehlenswertes Informationsmaterial der Schweizerischen Herzstiftung:

- Hirnschlag vorbeugen – Anzeichen erkennen
- HELP-Merkblatt: Richtiges Verhalten bei Notfällen