



Zuckerkrankheit

Durch das Verdauungssystem gelangt die Nahrung in den Körper, diese wird anschliessend durch den Stoffwechsel in eine Form gebracht, welche von den Zellen verwertet werden kann.

Der Blutzuckerspiegel wird normalerweise durch das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Hormon Insulin reguliert. Insulin senkt den Blutzucker, weil es die Aufnahme und den Verbrauch von Zucker in den Zellen regelt. Bei der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) gelingt es dem Körper nicht, die Konzentration des Zuckers im Blut zu regulieren.

Personen mit Diabetes müssen auf die Zucker-, Stärke- und Fettanteile in ihrer Nahrung achten. Sie kontrollieren ihren Blutzuckerspiegel regelmässig. Personen mit Diabetes Typ 1 gelingt dies nur mit Hilfe von Insulininjektionen. Personen mit Diabetes Typ 2 genügt oft Gewichtsabnahme, vermehrte Bewegung oder die Einnahme von Tabletten, so genannten oralen Antidiabetika. Manchmal müssen sie auch Insulin spritzen. Steigt der Blutzuckerspiegel über die normale Konzentration, spricht man von Überzuckerung (Hyperglykämie). Bei der Einnahme von zu vielen Tabletten (orale Antidiabetika) oder bei Injektion von zu viel Insulin im Verhältnis zur Zuckeraufnahme, kön-

Spezielle Notfälle*

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel

Es kann schon morgen passieren: Ein Mann krümmt sich vor Schmerzen, die Bauchdecke spannt sich, oder mitten im Bus stürzt ein Zuckerkranker, oder auf einmal will ein Baby ganz unerwartet sofort zur Welt. Im Kapitel «Spezielle Notfälle» sind die Verhaltensweisen und Notmassnahmen für derartige Fälle beschrieben.

*aus dem neuen Samariterkurs

Psychiatrische Ausnahmezustände

Neben Erkrankungen und Verletzungen des Körpers gibt es auch Störungen und Erkrankungen der Seele. Häufig verlaufen diese Erkrankungen schleichend und sind mit einer langsamen Persönlichkeitsveränderung verbunden. Sie können aber auch akut eintreten. Manchmal können körperliche Erkrankungen psychische Störungen verursachen.

Depression

Es gibt Situationen, in denen eine niedergedrückte, traurige Stimmung völlig normal ist, z.B. beim Verlust eines nahe stehenden Menschen. Treten diese Stimmungen ohne erkennbaren Anlass oder über längere Zeit auf, kann eine Depressi-

on vorliegen. Für Angehörige ist es oft schwer, Verständnis aufzubringen. Beschwichtigungen wie «das wird schon wieder» oder «das ist doch nicht so schlimm» helfen dem Patienten nicht, sondern lassen die notwendige Gesprächsbasis zerfallen.

Symptome

- ▶ Niedergeschlagenheit und Traurigkeit ohne erkennbaren Anlass
- ▶ Antriebslosigkeit
- ▶ Zurückgezogenheit
- ▶ Schuldgefühle, geringes Selbstwertgefühl
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Selbstmordgedanken

Massnahmen

- ▶ Dem Patienten aktiv zuhören und das Leiden nicht bagatellisieren, ihm mit Verständnis zuhören und nicht verurteilen
- ▶ Hausarzt oder psychologische Fachperson beiziehen
- ▶ Bei Selbstmordgedanken unbedingt Hausarzt oder psychologische Fachperson aufsuchen

Verhaltensstörungen

Verhaltensstörungen können Zeichen für verschiedene psychische Erkrankungen sein, wie z. B. Manie, Demenz, Alzheimer oder Schizophrenie. Verhaltensstörungen können auch durch körperliche Schä-

Erste Hilfe

Beim ansprechbaren Patienten

- ▶ 4 Würfelzucker oder 2 dl gesüßte Getränke, z. B. Cola oder Orangensaft geben, die nicht künstlich gesüßt sind
- ▶ Wenn nach 15 Minuten keine Wirkung eingetreten ist oder bei Bewusstseinsverlust: Alarmieren

Beim bewusstlosen Patienten

- ▶ Alarmieren
- ▶ Vorgehen nach ABCD-Schema
- ▶ Wegen der Aspirationsgefahr darf keine Nahrung oder Flüssigkeit verabreicht werden.

nen Symptome der Unterzuckerung auftreten.

Wenn der Blutzucker unter die normale Konzentration unter 4 mmol/L absinkt, kommt es zu einer Unterzuckerung (Hypoglykämie).

Symptome

Überzuckerung (Hyperglykämie)

- ▶ Langsame Entwicklung der Symptome – meistens innert Tagen

den verursacht werden, wie z. B. Schädel-Hirn-Verletzungen, Vergiftungen, wie z. B. Kohlenmonoxid-Vergiftung, Drogen usw.

Symptome

- ▶ Ungewohntes Verhalten
- ▶ Übertriebene Heiterkeit
- ▶ Panik
- ▶ Unruhe
- ▶ Aggression, Erregung
- ▶ Sinnestäuschungen, Halluzinationen
- ▶ Unkoordiniertes, verwirrtes Sprechen
- ▶ Unbegründete Angst

Massnahmen

- ▶ Auf eigene Sicherheit achten
- ▶ Direkten Blickkontakt vermeiden

- ▶ Durst, evtl. nur geringes Durstgefühl
- ▶ Häufiges Wasserlösen in grossen Mengen
- ▶ Trockene Zunge und rote Haut
- ▶ Manchmal Körpergeruch nach Aceton – Geruch nach faulem Obst
- ▶ Übelkeit und Erbrechen
- ▶ Bewusstseinsstörungen bis diabetisches Koma oft mit schneller tiefer Atmung
- ▶ Abnorme Müdigkeit
- ▶ Verwirrtheit, Benommenheit

Unterzuckerung (Hypoglykämie)

- ▶ Rasche Entwicklung der Symptome – Minuten bis Stunden
- ▶ Schwächegefühl
- ▶ Müdigkeit und Gähnen
- ▶ Gehstörungen: Schwanken, Torkeln
- ▶ Konzentrationsstörungen, Verwirrtheit
- ▶ Verhaltensstörungen: Aggressivität
- ▶ Hautblässe
- ▶ Schweissausbruch
- ▶ Plötzliches Hungergefühl
- ▶ Zittern
- ▶ Kribbeln und Gefühlsstörungen
- ▶ Bewusstseinsstörungen bis zur Bewusstlosigkeit

- ▶ Sich langsam bewegen
- ▶ Patienten nicht bedrohen, z. B. Patient steht und Helfer sitzt
- ▶ Patienten nicht festhalten und Raum lassen, nicht einengen
- ▶ Aktiv zuhören, langsam und ruhig sprechen, 4-S-Regel
- ▶ Patienten vor Verletzungen schützen
- ▶ Hausarzt, Psychiater oder Fachperson beziehen
- ▶ Handelt es sich beim Patienten um eine dem Helfer nicht bekannte oder aggressive Person, so muss alarmiert werden.

- ▶ Es können noch andere Symptome auftreten: Herzklopfen, Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen, Krämpfe. Oft kennen die Patienten die Vorzeichen einer Hypoglykämie, aber manchmal haben sie nicht genug Zeit um zu reagieren. Jeder Diabetiker hat normalerweise Zucker bei sich.

Weil die Symptome denjenigen von alkoholisierten Patienten gleichen, besteht Verwechslungsgefahr.

Bauchschmerzen

Unterschiedlichste Erkrankungen können heftige Bauchschmerzen auslösen. Diese können sowohl innerhalb als auch ausserhalb der Bauchhöhle ihre Ursachen haben. Mögliche Ursachen sind:

- ▶ Verletzungen
- ▶ Krankheiten

Symptome

- ▶ Bauch- und/oder Unterleibsschmerzen
- ▶ Gespannte Bauchdecke
- ▶ Druckschmerz
- ▶ Übelkeit
- ▶ Erbrechen
- ▶ Gräulicher, blasser Gesichtsausdruck
- ▶ Schwacher, schneller Puls
- ▶ Flache, schnelle Atmung

Erste Hilfe

Heftige Bauchschmerzen erfordern immer eine sofortige Einweisung ins Spital. Erst nach der Feststellung der genauen Diagnose darf eine Therapie eingeleitet werden.

- ▶ Alarmieren
- ▶ Patienten nach seinen Bedürfnissen lagern, idealerweise flach mit angezogenen Beinen
- ▶ Nichts zu essen und zu trinken geben
- ▶ Bei Bewusstlosigkeit: Vorgehen nach ABCD-Schema

Gynäkologische Notfälle

Bei Blutungen aus der Scheide (vaginale Blutungen) handelt es sich in den meisten Fällen um Monatsblutungen (Menstruationsblutungen), die oft mit Bauchschmerzen einhergehen. Sie können aber auch Zeichen für eine Fehlgeburt, innere Erkrankungen, eine Infektion oder eine Verletzung sein. Im Falle einer Verletzung kann es sich auch um Gewaltwirkungen unter Zwang wie Vergewaltigung oder sexuelle Ausbeutung handeln. Die Abklärung ist die Aufgabe von Fachleuten. In jedem Fall ist Rücksicht auf die Intimsphäre der Patientin zu nehmen.

Massnahmen bei Scheidenblutungen

- ▶ Die Patientin an einen Ort bringen, an dem ihre Privatsphäre gewahrt werden kann oder gegen die Umgebung abschirmen
- ▶ Geeignetes, sauberes, saugfähiges Material zur Verfügung stellen
- ▶ Lagern der Patientin in einer ihr bequemen Haltung. In sitzender

Haltung mit einer zusammengerollten Decke die Knie entlasten, um den Bauch zu entspannen.

- ▶ Bei starken Blutungen soll die Patientin die Beine überkreuzen und in Flachlage gebracht werden
- ▶ **Schwangere Frauen** in **Linksseitenlage** bringen
- ▶ Alarmieren bei starken Blutungen
- ▶ Frauenarzt bei Scheidenblutungen...
 - ▷ ... ausserhalb der Menstruation
 - ▷ ... nach der Menopause
 - ▷ ... mit ungewöhnlichen, starken Bauchschmerzen
 - ▷ ... verbunden mit Fieber
 - ▷ ... während der Schwangerschaft vor der 20. Woche
 - ▷ ... nach Vergewaltigung, auch ohne vaginale Blutungen

Sturzgeburt

Der Begriff Sturzgeburt wird für Geburten verwendet, bei denen das Kind in aller kürzester Zeit mit einigen wenigen Press-

wehen geboren wird. Sie kommt selten vor und verläuft in der Regel ohne Komplikationen. Das Neugeborene hat wenig Möglichkeiten, sich vor Umgebungseinflüssen zu schützen. Daher ist das Warmhalten des Neugeborenen sehr wichtig.

Massnahmen bei Sturzgeburt

- ▶ Für eine bequeme Lagerung der Mutter sorgen
- ▶ Alarmieren
- ▶ Das Neugeborene auffangen und halten
- ▶ Das Neugeborene in Tücher einwickeln, überwachen und der Mutter in die Arme geben, Vorgehen nach ABCD-Schema
- ▶ Nabelschnur 20 cm vom Kind entfernt abklemmen, nie durchtrennen!
- ▶ Die Mutter unterstützen und betreuen
- ▶ Bei starker Blutung: flach lagern und Beine überkreuzen
- ▶ Die Nachgeburt aufbewahren

Zeckengefahr

Vorsicht beim Joggen und Spazieren

Mit dem Beginn des Frühlings werden auch die Zecken wieder eine Gefahr. Panik ist nicht geboten, aber Vorsicht am Platz.



Zecken halten sich in Bodennähe, maximal auf einer Höhe von circa 80 cm auf. Sie befinden sich nie auf Bäumen. Das Tragen eines Hutes nützt also nichts. Hingegen schützt das Tragen von geschlossenem Schuhwerk und das Bedecken der Beine mit möglichst eng anliegenden Textilien. Auch ist darauf zu achten, dass die Hose in die Socken/Strümpfe gestülpt werden. Zeckensprays und Puder sind zusätzliche Massnahmen. Sie wirken aber nur kurze Zeit und sind

allein angewendet zu wenig zuverlässig. Eine Zecke sollte möglichst bald entfernt werden. Eine Vorbehandlung mit Gel, Feuer oder Zerquetschen ist unbedingt zu unterlassen, weil dadurch die Erreger erst recht übertragen werden. Die Zecke wird idealerweise mit einer Pinzette möglichst hautnah gefasst und durch geraden Zug (nicht drehen) entfernt. Das Zurückbleiben des Stechapparates in der Wunde ist nicht gefährlich und führt höchstens zu einer harmlosen Fremdkörperreaktion.

Zecken sind weltweit verbreitete blut-saugende Parasiten, die sich vom Blut ihrer Wirte ernähren. Sie haben als Überträger von Krankheiten auf Mensch und Tier zweifelhafte Berühmtheit erlangt. Ist eine Zecke mit Krankheitserregern infiziert, kann ein an und für sich harmloser Zeckenstich zur Gefahr für den Menschen werden.

Hirnhautentzündungen sind weniger häufig. 500 Mal mehr kommt es zu einer so genannten «Lyme-Borreliose: eine bakterielle Erkrankung. Die Krankheit befällt zahlreiche Organe: Haut, Gelenke, Muskeln, Bänder, Nervensystem und Herz. Sie kann auch verschiedenste Allgemeinsymptome machen, wie Müdigkeit, Unwohlsein usw. Sie verläuft in verschiedenen Stadien, u.a. auch chronisch.

Weitere Informationen

<http://www.tagesanzeiger.ch/dyn/news/zuerich/601966.html>

Derma Plast®
CoolFix

Keep Cool!



bei Verstauchungen
bei Zerrungen
bei Prellungen

DermaPlast® Erste Hilfe
... und Sie bleiben auch bei
kleineren Verletzungen aktiv

HARTMANN

