

Kako smanjiti vaš rizik od moždanog udara

Aktivni koraci koje svatko može poduzeti



Kako smanjiti vaš rizik od moždanog udara

Aktivni koraci koje svatko može poduzeti

Moždani udar i vi

Koliko znate o riziku od moždanog udara?

Premlada sam da razmišljam o moždanom udaru.

Četvrtina svih moždanih udara događa se osobama u dobi od 18 do 65 godina koje se mogu osjećati izdržljivo i zdravo.

Stariji sam ili imam zdravstvenih problema.

Nikada nije kasno poduzeti korake za smanjenje rizika od moždanog udara, poput aktivnijeg načina života, zdravije prehrane i liječenja zdravstvenih problema.

Imam visoki krvni tlak

Visoki krvni tlak je čimbenik u skoro 50% svih moždanih udara.

Ja sam pušač.

Prestanak pušenja jedna je od najboljih stvari koje možete učiniti za svoje zdravlje.

Dobro bi mi došlo da smršavim

Prekomjerna težina ili pretilost znaci su da je veća vjerojatnost da ćete imati moždani udar.

Imao sam moždani udar ili tranzitornu ishemijsku ataku (TIA ili mini-moždani udar)

Ako ste već imali moždani udar ili TIA-u imate veći rizik od drugog moždanog udara. Ovaj vodič sadrži praktične savjete koji vam mogu pomoći da smanjite rizik i da dobijete više pomoći i podrške kako se ne biste osjećali usamljeno.

Svatko može dobiti moždani udar, u bilo kojoj dobi. Da biste saznali više o riziku od moždanog udara, posjetite svog liječnika obiteljske medicine ili ljekarnika.

Vaš rizik od moždanog udara

Kod svakoga je rizik od moždanog udara drugačiji, a to ovisi o jedinstvenim čimbenicima koji pripadaju samo njima.

Čimbenici rizika mogu biti vezani uz nešto o vama i vašem načinu života, kao što su vaša dob, zdravstvene poteškoće ili konzumiranje alkoholnih pića i/ili cigareta.

Ako ste već imali moždani udar ili TIA-u imate veći rizik od moždanog udara u budućnosti. Dobit ćete savjete stručnjaka o liječenju svih medicinskih stanja koja su mogla dovesti do vašeg prvog moždanog udara ili TIA-e, kao što je visoki krvni tlak.

Glavni čimbenici rizika za moždani udar

Starost - dob

Kako postajete stariji, vaše krvne žile postaju tvrđe, pa radi toga lakše u njima dođe do blokade. Možete poduzeti aktivne korake kako biste smanjili rizik od moždanog udara u bilo kojoj dobi, stoga pogledajte naše savjete za zdrav život u nastavku ovog vodiča.

Zdravstvene poteškoće

Neke zdravstvene poteškoće povećavaju vaš rizik od moždanog udara. Oni obuhvaćaju:

- Visoki krvni tlak.
- Fibrilaciju atriya (nepravilni otkucaji srca)
- Šećernu bolest i predijabetes.
- Visoki kolesterol.

Životne navike

Rizik od moždanog udara može se povećati sa stvarima koje radimo svakodnevno, uključujući:

- Pušenje.
- Prekomjerna tjelesna težina.
- Prekomjerno konzumiranje alkoholnih pića.
- Fizička neaktivnost.
- Konzumiranje hrane s visokim udjelom soli, masti i šećera.

Slučaj u obitelji

Moždani udari mogu biti nasljedni, stoga razgovarajte sa svojim liječnikom obiteljske medicine ili medicinskom sestrom ako imate obiteljsku povijest moždanog udara. Možda će vam trebati pretrage i zdravstveni pregledi te savjeti o smanjenju rizika.

Etnička pripadnost

Moždani udar češće se događa kod Crnaca i osoba iz južno-azijskih obitelji. Ako ste Crnac ili ste iz južne Azije, možda ćete trebati ranije ići na provjeru imate li šećernu bolest, pogotovo ako kod vas postoje čimbenici rizika kao što je prekomjerna tjelesna težina. Nazovite ordinaciju svog liječnika obiteljske medicine i zatražite zdravstveni pregled.

Aktivno smanjite rizik

Možete pomoći smanjiti rizik od moždanog udara tako što ćete donijeti odluke o zdravim promjenama u načinu života. Bilo da se radi o vašoj prehrani, razini aktivnosti, pušenju ili piću, nikada nije kasno za promjenu.

Zatražite savjet koji je prilagođen baš vama

Imajte na umu da ovaj vodič može dati samo opće informacije. Uvijek biste trebali zatražiti od medicinskog stručnjaka, kao što je liječnik obiteljske medicine ili ljekarnik, individualne savjete o vašem vlastitom zdravlju i eventualnom liječenju koje vam može zatrebati.

Smanjite alkohol

Redovito konzumiranje prekomjernih količina alkoholnih pića povećava rizik od moždanog udara. U Velikoj Britaniji, vlada savjetuje da kako bi rizici od alkohola po zdravlje ostali niski najbolje je ne konzumirati više od 14 jedinica tjedno, i rasporediti ih kroz cijeli tjedan. Granica je ista za osobe muškog i ženskog spola.

Za savjete o poznavanju svojih granica ili ako ste zabrinuti zbog količine konzumiranog alkohola, posjetite drinkaware.co.uk.

Prestanite pušiti

Pušenje znatno povećava rizik od moždanog udara. No čim prestanete pušiti, rizik se odmah počinje smanjivati. Prestanak pušenja mogla bi biti jedna od najboljih stvari koje ste ikada učinili za svoje zdravlje, a na raspolaganju je i mnogo vrsta pomoći.

Da biste pronašli lokalne usluge za pomoć pri prestanku pušenja diljem Velike Britanije, pogledajte online nhs.uk/smoking. Također možete nazvati ove besplatne

telefonske linije za pomoć: Engleska: 0300 123 1044, Škotska
0800 84 84 84, Wales 0800 085 2219.

Lokalne usluge za pomoć s prestankom pušenja mogu ponuditi proizvode koji pomažu da prestanete pušiti i lijekove poput nikotinskih guma i tableta na recept. Nude se individualni savjeti i pomažu u izradi plana za prestanak pušenja.

E-cigarete (vaping)

E-cigarete mogu biti korisne kao dio plana za prestanak pušenja. Za razliku od nikotinske nadomjesne terapije, e-cigarete nisu dostupne na recept. Nisu bezopasne i moguće je postati ovisan o vapingu nakon prestanka pušenja. Od službe za pomoć s prestankom pušenja možete dobiti individualne savjete o tome kako koristiti e-cigarete da biste lakše prestali.

Vodene lule

Različite vrste vodenih lula uključuju *shisha*, *narghile*, *hookah* i *hubbah-bubba*. Unatoč tome što se smatra 'sigurnim' načinom korištenja duhana, vodena lula zapravo može isporučiti daleko više nikotina, dima i otrovnih kemikalija tijekom sesije nego pušenje cigarete.

Smanjite opseg struka

Prekomjerna tjelesna težina povećava vam vjerojatnost da ćete imati moždani udar, a rizik raste s vašom težinom. Dodatna težina utječe na vaše tijelo na više načina, kao što je veći rizik od visokog krvnog tlaka i šećerne bolesti tipa 2, koji su povezani s moždanim udarom.

Ako je vaš struk veći od 94 cm kod muškaraca ili 80 cm kod žena, mogli biste imati prekomjernu težinu.

BMI, ili indeks tjelesne mase (engl. Body mass index), pokazuje imate li težinu koja odgovara vašoj visini. Uredan BMI je između 18,5 i 25. Osobe iz afričkih/karipskih i južno-azijskih etničkih skupina trebale bi težiti nižem BMI-u od 23 zbog viših stopa šećerne bolesti u tim skupinama.

Ako vam je bilo predloženo da izgubite na težini ili želite napraviti neke zdrave promjene u načinu života, ne morate to učiniti sami. Postoje odlični resursi na mreži kao što su NHS One You i aplikacije za mršavljenje. Vaš lokalni ljekarnik može vam pomoći. Vaša obitelj i prijatelji mogli bi vam pružiti podršku

potičući vas ili vam se pridružiti s planovima zdrave prehrane i vježbanja.

Potražite online BMI kalkulator i NHS plan mršavljenja na [nhs.uk/loseweight](https://www.nhs.uk/loseweight).

Jedite zdravo

Praktična podrška za zdravu prehranu

Nekad može biti teško otići u kupovinu i kuhati ako imate invaliditet ili živite s niskim prihodima. Ako imate financijskih poteškoća nakon moždanog udara, pogledajte naš vodič „Naknade i financijska pomoć“. Ako vam je potrebna dodatna podrška s invaliditetom nakon moždanog udara, nazovite našu telefonsku liniju za pomoć na 0303 3033 100.

Savjet: Kada kupujete, obratite pažnju na znakove u bojama „semafora“ na poledini paketa hrane. Crveni krug vam govori da je hrana bogata mastima, šećerom ili soli. Narančasta i zelena znače da je to zdraviji izbor.

1. Smanjite sol

Konzumiranje previše soli može povisiti krvni tlak, što je veliki rizik za moždani udar.

Svima nam je potrebna mala količina soli, ali najviše soli koju bismo trebali konzumirati u jednom danu je otprilike jedna čajna žličica.

Mnogo soli koju jedemo skriveno je u svakodnevnoj hrani, uključujući kruh, žitarice i suhomesnati proizvodi poput šunke. Gotova jela i jela za van često sadrže puno soli.

U kuhanju pokušajte dodati začine kako biste pojačali okus umjesto da dodajete sol. Za stolom kušajte hranu prije dodavanja soli – možda vam neće trebati!

Neke osobe vole koristiti proizvode od soli s niskim udjelom natrija kako bi im bilo lakše smanjiti konzumaciju soli. Ovi proizvodi nisu prikladni za osobe kod kojih postoji rizik od moždanog udara, uključujući starije od 65 godina, i one koji koriste lijekove koji utječu na razinu kalija. Obratite se svom

liječniku obiteljske medicine ili ljekarniku prije uporabe soli s niskim udjelom natrija.

2. Smanjite šećer

Ako jedete previše šećera, možete dobiti na težini, što povećava rizik od moždanog udara i šećerne bolesti tipa 2.

Trebali biste nastojati jesti ne više od sedam kockica šećera (30g) šećera dnevno. Nije puno kada pomislite da limenka gaziranog pića može imati više od devet kockica šećera.

Baš kao i sol, puno šećera je skriveno u uobičajenoj hrani. I to ne samo u slatkoj hrani - slana hrana poput pečenog graha i kečapa od rajčice može biti vrlo bogata šećerom.

3. Smanjite masti

Smanjenje masnoća može pomoći kod mršavljenja, što smanjuje rizik od moždanog udara.

Možete pomoći smanjiti kolesterol jedući manje zasićenih masti i zamjenjujući ih malom količinom nezasićenih masti. Ali ako

imate visoki kolesterol, možda će vam trebati lijekovi, pa posjetite svog liječnika obiteljske medicine.

Zasićene masti često su tvrda mast, kao što je maslac. Naći ćete ga u namirnicama poput sira, kolača, masnog mesa i kobasica, kao i kokosovog ulja i palminog ulja.

Nezasićena masnoća često je ulje, kao što je maslinovo ulje ili ulje kikirikija. Također je u masnoj ribi poput lososa i srdele, te drugim namirnicama poput maslaca od kikirikija, avokada, orašastih plodova i sjemenki.

Za kuhanje pokušajte zamijeniti zasićene (tvrde) masti poput maslaca i kokosovog ulja malim količinama maslinovog ulja ili ulja od kikirikija.

4. Pojačajte unos vlakna

Prelazak na hranu s puno vlakana može pomoći kod mršavljenja, šećerne bolesti i zdravlja srca, što može smanjiti rizik od moždanog udara. Konzumiranje puno voća i povrća sjajan je način da dobijete više vlakana. Kad kupujete namirnice

poput kruha, tjestenine i riže odaberite one koje sadrže cjelovite žitarice.

Jedite koru na namirnicama poput krumpira i jabuka. Zob, orašasti plodovi i sjemenke također mogu povećati dnevni unos vlakana.

5. Uravnotežite svoju prehranu

Tijekom dana pokušajte pojesti nešto iz svake od skupina hrane u nastavku. Domaća hrana često je najbolja opcija jer znate da je napravljena od svježih sastojaka, a ima mnogo manje masti, soli ili šećera od gotove hrane.

Voće i povrće: ciljajte na pet porcija dnevno. Ne zaboravite da se konzervirano i smrznuto voće i povrće isto računa. Nastojte imati šarenu raznolikost povrća na tanjuru. To može činiti oko trećine vaše hrane svaki dan.

Škrobni ugljikohidrati poput krumpira, riže, kruha i tjestenine mogu činiti oko trećine onoga što jedete.

Bjelančevine dolaze od nemasnog mesa, ribe i jaja. Bjelančevine koje nisu životinjskog porijekla mogu biti sušeni grah, leća i orašasti plodovi.

Mliječne namirnice poput mlijeka, sira i jogurta osiguravaju kalcij, kako bi kosti bile jake. Pokušajte odabrati proizvode s nižim udjelom masti.

Masnoća sadrži najviše kalorija po gramu, tako da vam je potrebno vrlo malo. Pokušajte koristiti nezasićene masti poput maslinovog ulja umjesto čvrstih masti poput maslaca i kokosovog ulja.

Poteškoće s gutanjem nakon moždanog udara

Ako imate problema s gutanjem nakon moždanog udara, trebali biste imati podršku nutricioniste ili logopeda koji će vam pomoći da jedete na siguran način. Nutricionist vas može savjetovati o pripremi sigurne i ukusne hrane i sudjelovanju u obiteljskim obrocima. Za više informacija posjetite stroke.org.uk/swallowing-problems.

Budite što aktivniji

Fizička aktivnost može pomoći smanjiti rizik od moždanog udara. Kada se više krećete u mozak se ispuštaju kemikalije zbog kojih se osjećate bolje i to može pomoći vašoj emocionalnoj dobrobiti.

Ako ste u mogućnosti biti aktivniji, to može doprinijeti vašem zdravlju i dobrobiti. Za neke ljude to može značiti šetnju po sobi, a za druge to znači pridružiti se satovima vježbanja ili raditi u vrtu.

Na Internetu nađite načine kako da budete aktivni

Posjetite stanicu stroke.org.uk/getting-active da biste dobili informacije o aktivnosti nakon moždanog udara, i uz to i besplatan, 12-tjedni program vježbanja u obliku videozapisa koji vam omogućuje da se pridružite razini koja vama odgovara.

Aktivan, zdrav način života i liječenje vaših medicinskih problema također mogu pomoći smanjiti rizik od srčanih bolesti, demencije i raka.

Uporaba nezakonitih-ilegalnih droga

Osobe koriste ilegalne droge i ne znaju da postoji rizik od moždanog udara. Droge poput kokaina mogu povećati rizik od moždanog udara u danima nakon uporabe. Druge droge, poput kanabisa, heroina i *khata*, također su povezane s povećanim rizikom i većom stopom smrtnosti od moždanog udara.

Dodatna pomoć i informacije

Organizacija za savjetovanje o drogama FRANK nudi informacije i povjerljive savjete o drogama korisnicima, njihovim prijateljima i obitelji. Posjetite talktofrank.com ili nazovite 03001 236 600. Naša telefonska linija za pomoć pri moždanom udaru također vas može savjetovati o načinima dobivanja pomoći.

Liječite svoje zdravstvene probleme

Ako imate zdravstvene probleme povezane s moždanim udarom, pridržavanje liječenja može vam pomoći da smanjite

rizik. Ako ste imali moždani udar ili TIA-u, jedan od najboljih načina za smanjenje rizika od drugog moždanog udara je pridržavanje uputa koje su vam liječnici dali za liječenje vašeg zdravstvenog stanja.

Kako provjeriti svoje zdravlje

Sva ovdje navedena zdravstvena stanja mogu vam se dogoditi u bilo kojoj dobi. Dakle, čak i ako se osjećate dobro, redovito provjeravajte zdravlje.

U Engleskoj osobe u dobi od 40 do 74 godine mogu imati preventivni zdravstveni pregled preko NHS-a, kojima se traže rane znakove zdravstvenih poteškoća, uključujući rizik od moždanog udara.

Ako ste zabrinuti za svoje zdravlje, javite se medicinskoj sestri ili liječniku obiteljske medicine. Lokalni ljekarnik također može dati savjet i obaviti neke zdravstvene preglede.

Visoki krvni tlak

Visoki krvni tlak igra ulogu u polovici svih moždanih udara, tako da je to najveći pojedinačni čimbenik rizika za moždani udar.

Šta je to? Vaše srce pumpa krv kroz krvne žile. Kada krv vrši prejak pritisak na zidove krvnih žila, to stanje je poznato kao visoki krvni tlak – što se također naziva hipertenzija.

Zašto je to rizik? Visoki krvni tlak može dovesti do stvaranja ugrušaka ili uzrokovati krvarenje u mozgu. Visoki krvni tlak također može povećati rizik od srčanog udara, demencije i zatajenja bubrega.

Kako znam imam li to? Obično nema simptoma. Redovito provjeravajte krvni tlak, što možete obaviti kod svog liječnika obiteljske medicine ili u ljekarni. Tlakomjeri se također mogu kupiti.

Što mogu napraviti? Ako vam je dijagnosticiran visoki krvni tlak, neke zdrave promjene načina života mogu vam pomoći, a možda će vam trebati i neki lijekovi. Ako vam je rečeno da uzimate lijekove, vrlo je važno redovito ih uzimati.

Saznajte kako čitati rezultate mjerenja krvnog tlaka i kako se visoki krvni tlak liječi u našem vodiču „Visoki krvni tlak i moždani udar“. Čitajte online ili naručite tiskanu presliku (kopiju) **od stroke.org.uk/high-blood-pressure**

Fibrilacija atrijska (FA)

Ako imate neliječenu fibrilaciju atrijska (FA), rizik od moždanog udara je i do pet puta veći, a moždani udar može biti teži ako imate FA.

Što je to? U FA vaš rad srca je nepravilan i može biti abnormalno brz.

Zašto je to rizik? Srce se možda neće isprazniti od krvi pri svakom otkucaju, a u krvi koja je ostala može nastati ugrušak. Ugrušak može otputovati u mozak i uzrokovati moždani udar.

Kako znam imam li to? Možda osjećate kako vam srce lupa, ali većina osoba nema nikakve simptome. Liječnik obiteljske

medicine ili medicinska sestra mogu vas pregledati i poslati na pretrage.

Što mogu napraviti? Ako imate FA i vaš liječnik obiteljske medicine ili medicinska sestra utvrdi da je vaš rezultat rizika od moždanog udara visok, dobit ćete antikoagulans (lijek za razrjeđivanje krvi) kako biste smanjili rizik od moždanog udara. Važno je nastaviti uzimati antikoagulanse kako bi rizik od moždanog udara bio smanjen.

Šećerna bolest - Dijabetes

Šećerna bolest gotovo udvostručuje rizik od moždanog udara.

Što je to? Šećerna bolest znači da vaše tijelo ne može pravilno odstraniti šećer iz krvi.

Zašto je to rizik? Previše šećera u krvi može dovesti do oštećenja krvnih žila i živaca. To povećava rizik od moždanog udara. Također može dovesti do srčanog udara, gubitka vida i problema s bubrezima.

Kako znam imam li to? Možda nemate nikakve simptome, ali šećerna bolest može učiniti da trebate češće mokriti i da se osjećate vrlo umorno i žedno. Nalaz krvi može potvrditi imate li šećernu bolest ili predijabetes. Za više informacija o simptomima šećerne bolesti tipa 1 i tipa 2 posjetite [nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

Što mogu napraviti? Osobe sa šećernom bolesti tipa 1 uglavnom trebaju liječenje inzulinom. Neke osobe s šećernom bolesti tipa 2 samo trebaju napraviti promjene u prehrani, dok drugi trebaju lijekove ili liječenje inzulinom. Liječenje šećerne bolesti i zdrav način života, kao što je mršavljenje - ako trebate izgubiti na težini, može vam pomoći smanjiti rizik od moždanog udara.

Savjet: pitajte svog liječnika obiteljske medicine ili ljekarnika kako da dogovorite zdravstveni pregled.

Visoki kolesterol

Visoki kolesterol obično nema nikakve simptome, ali je glavni čimbenik rizika za moždani udar.

Što je to? Kolesterol je vitalna tvar u našem tijelu, ali ako u krvi ima previše kolesterola, može uzrokovati srčane bolesti i moždani udar. Ima dvije glavne vrste. „Loš“ kolesterol može uzrokovati nakupljanje masnog materijala unutar krvnih žila, a „dobar“ kolesterol pomaže u smanjenju razine lošeg kolesterola.

Zašto je to rizik? Višak kolesterola u krvi može začeptiti krvne žile masnim materijalom (ateroskleroza). To može dovesti do stvaranja ugruška i izazivanja moždanog udara.

Kako znam imam li to? Laboratorijskim pretragom krvi kod liječnika obiteljske medicine ili ljekarnika.

Što mogu napraviti? Nalaz kolesterola može se koristiti za izračunavanje rizika od moždanog udara. Ako je vaš rizik visok, možete pokušati napraviti promjene u načinu života kao što su mršavljenje, veća fizička aktivnost i zdravija prehrana.

Lijekovi pod nazivom statini često se daju za visoki kolesterol, a pokazalo se da smanjuju vjerojatnost za moždani udar.

Neke osobe su rođene s visokim kolesterolom. To je nasljedno stanje koje se naziva obiteljska hiperkolesterolemija. Može dovesti do toga da osobe umru u 20-im ili 30-im godinama, pa je od vitalne važnosti testirati se ako znate da je u vašoj obitelji bilo ranih smrti od srčanih bolesti ili moždanog udara. Može se liječiti lijekovima za snižavanje kolesterola.

Ostala zdravstvena stanja povezana s moždanim udarom

Bolest srpastih stanica (SCD)

Četvrtina osoba s bolešću srpastih stanica (SCD) ima moždani udar prije 45. godine života. SCD uglavnom pogađa osobe afričke, afričko-karipske, azijske i mediteranske pripadnosti (2). Ta bolest povećava rizik od moždanog udara jer crvene krvne stanice mijenjaju oblik, što ih čini sklonijima za stvaranje ugrušaka.

U Velikoj Britaniji SCD se obično dijagnosticira tijekom trudnoće ili ubrzo nakon poroda krvnim testom. Glavno liječenje za smanjenje rizika od moždanog udara je redovita transfuzija krvi. Za informacije i podršku o SCD bolesti obratite se Društvu srpastih stanica sicklecellsociety.org.

Kontracepcija i hormonsko liječenje kod žena

Neka oralna sredstva za kontracepciju i hormonska nadomjesna terapija (HRT) mogu povećati rizik od moždanog udara kod žena. Vaš liječnik bi trebao procijeniti rizik od moždanog udara prije nego što Vam propiše ovu terapiju. Ako imate visoki krvni tlak, migrene ili ste imali prethodni krvni ugrušak ili moždani udar, možda nećete imati pravo na to. Pušenje, prekomjerna tjelesna težina ili ako ste starija od 35 godina također mogu povećati rizik od moždanog udara tijekom uzimanja ovih lijekova ili hormonske nadomjesne terapije.

Sve u svemu, rizik od moždanog udara od kontracepcije ili HRT-a je nizak, pa ako ste zabrinuti, nemojte prekidati liječenje dok ne razgovarate sa svojim liječnikom obiteljske medicine ili

medicinskom sestrom. Pitajte ih o vlastitom riziku i najboljoj kontracepciji ili hormonskom tretmanu za vas.

Stres, tjeskoba i depresija

Možete biti izloženi većem riziku od moždanog udara ako ste pod stresom, tjeskobni ili depresivni. Nije poznato zašto je to tako, ali jedan od razloga može biti taj što je teže brinuti se o svom zdravlju ako ste depresivni ili pod velikim pritiskom.

Pokušajte pronaći podršku za emocionalne probleme od prijatelja ili profesionalaca i razmislite o zdravim životnim izborima koji bi mogli pomoći vašoj dobrobiti.

Opstruktivna apneja u snu (OSA)

Poremećaj spavanja koji se naziva opstruktivna apneja (OSA) povezan je s moždanim udarom. OSA prekida disanje tijekom spavanja. Neke osobe s OSA hrču, ali ne svi. Možda ćete se puno puta probuditi noću i osjećati se vrlo umorno tijekom dana. Razgovarajte sa svojim liječnikom obiteljske medicine ako mislite da imate OSA.

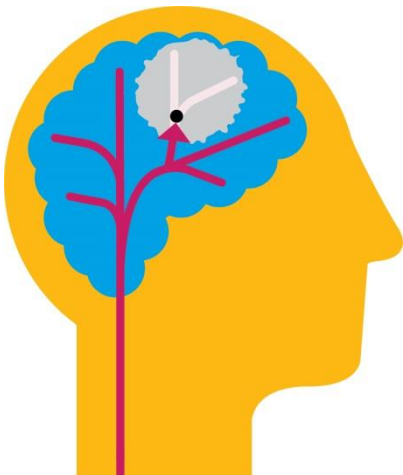
O moždanom udaru

Moždani udar je bolest mozga. Nastupa kada je dovod krvi u jedan dio mozga prekinut, što uništava moždane stanice.

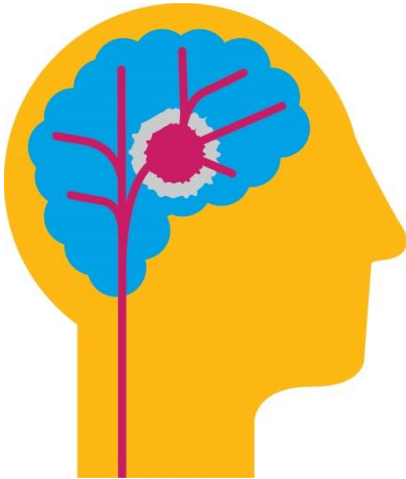
Oštećenje mozga djeluje na to kako tijelo funkcionira. Može utjecati na vaše razmišljanje i osjećaje

Postoje dvije glavne vrste moždanog udara

1. Ishemijski: nastaje zbog začepljenja krvne žile u mozgu. Ishemijski moždani udar se često naziva i infarkt mozga.



2. Hemoragijski: nastaje zbog krvarenja u mozgu ili oko mozga. Hemoragijski moždani udar se često naziva izljev krvi u mozak.



Uočavanje znakova moždanog udara

Važno je znati kako prepoznati uobičajene znakove moždanog udara kod sebe ili kod nekoga drugoga. Najbolji način za to je pomoću FAST testa.

FAST test

Lice (Face): Može li se osoba nasmijati? Je li se lice opustilo s jedne strane?

Ruke (Arms): Može li osoba podići obje ruke i držati ih podignutima?

Problemi s govorom (Speech): Može li osoba razgovjetno govoriti i razumjeti ono što joj vi govorite? Je li njihov govor nerazgovijetan?

Vrijeme (Time): Ako vidite neki od tih znakova, vrijeme je da nazovete **999**.

FAST test pomaže uočiti tri najčešća simptoma moždanog udara. Ali ima i drugih znakova koje uvijek trebate ozbiljno shvatiti. Oni obuhvaćaju:

- Iznenadna slabost ili obamrlost jedne strane tijela, uključujući noge, ruke ili stopala.
- Poteškoće govora i ili izgovaranja jasnih rečenica.
- Iznenada zamućen vid ili gubitak vida u jednom ili oba oka.
- **Iznenadni gubitak pamćenja ili zbunjenost, kao i vrtoglavica i iznenadni pad.**
- Iznenadna jaka glavobolja.

Moždani udar može se dogoditi svakome, bilo koje dobi. Svaka sekunda je bitna. Ako primijetite neki od ovih znakova moždanog udara, nemojte čekati. Odmah nazovite **999**.

Tranzitorna ishemijska ataka (TIA ili mini moždani udar)

TIA je isto što i moždani udar, ali simptomi traju puno kraće.

Kada simptomi prvi put nastupe, ne možemo znati ima li netko

TIA-u ili moždani udar stoga nemojte čekati. Odmah nazovite

999. (14)

Hitno liječenje moždanog udara

Kada se misli da netko ima moždani udar, hitna pomoć ga treba

odvesti na liječenje u specijaliziranu jedinicu za liječenje

moždanog udara u bolnici. Od vitalne je važnosti liječiti

moždani udar što je prije moguće. Tretmani za razbijanje

ugrušaka i uklanjanje ugrušaka moraju se primijeniti u roku od

nekoliko sati od moždanog udara, pa ako sumnjate na moždani

udar, odmah nazovite **999.**

Gdje pronaći pomoć i informacije

Preko udruge Stroke Association

Linija za pomoć

Naša telefonska linija za pomoć nudi informacije i podršku svakome tko je doživio moždani udar, uključujući obitelj, prijatelje i njegovatelje.

Nazovite nas na **0303 3033 100**, preko tekstualnog telefona na **18001 0303 3033 100**

Pošaljite email: helpline@stroke.org.uk.

Pročitajte naše informacije

Potražite informacije o moždanom udaru na **stroke.org.uk**, ili nazovite telefonsku liniju za pomoć i zatražite tiskane primjerke naših vodiča.

Moj vodič za moždani udar

Online alat udruge Stroke Association Moj vodič za moždanom udar daje vam besplatni pristup provjerenim savjetima, informacijama i podršci 24/7. Moj vodič za moždani udar povezuje vas s našom online zajednicom, gdje možete saznati što drugi rade kako bi se oporavili.

Ulogirajte se na mystrokeguide.com još danas.

O našim informacijama

Želimo ponuditi najbolje informacije osobama koji su doživjeli moždani udar. Zato pitamo one koji su preživjeli moždani udar i njihove obitelji kao i zdravstvene stručnjake da nam pomognu sastaviti naše publikacije.

Jeste li zadovoljni?

Da biste nam rekli što mislite o ovom vodiču, ili da zatražite popis izvora koje smo koristili da bismo ga napisali, pošaljite nam email na feedback@stroke.org.uk.

Formati dostupni osobama s invaliditetom

Posjetite naše web mjesto ako trebate ove informacije u audio formatu, u Brailleovom pismu ili tiskano uvećanim slovima.

Uvijek zatražite savjet koji je prilagođen baš vama

Ovaj vodič sadrži općenite informacije o moždanom udaru. Ali ako imate poteškoća, trebate zatražiti savjet baš za svoju situaciju od stručne osobe kao što je liječnik obiteljske medicine ili ljekarnik. Naša telefonska linija za pomoć vam može pomoći da nađete podršku. Nastojimo pružiti najnovije informacije, ali

neke stvari se mijenjaju. Nemamo nikakvu kontrolu nad informacijama drugih organizacija ili web stranica.

Obratite nam se

Mi smo tu radi vas. Obratite nam se za stručne informacije i podršku telefonom, emailom ili online.

Telefonska linija za pomoć s moždanim udarom: 0303 3033 100

S tekstualnog telefona: 18001 0303 3033 100

Elektronička pošta: helpline@stroke.org.uk

Web stranica: stroke.org.uk

Kada dođe do moždanog udara, dio vašeg mozga se isključi. A to se dogodi i s jednim dijelom vas. Ali mozak se može prilagoditi. Naša podrška od strane stručnih osoba, istraživanja i kampanje mogući su jedino uz hrabrost i predanost zajednice za moždani udar. S vašim donacijama i podrškom možemo obnoviti još više života.

Donacije i više informacija na **stroke.org.uk**.

Udruga *Stroke Association* ne preuzima odgovornost za eventualne greške u ovom prijevodu, niti za posljedice koje su nastale radi tih grešaka. Originalne informacije koje se nalaze u ovoj publikaciji treba smatrati točnima do datuma revizije publikacije.

Ovaj vodič sadrži općenite informacije o moždanom udaru. Ako vam je potreban individualni savjet, trebete se obratiti stručnoj osobi kao što je liječnik ili ljekarnik. Nastojimo pružiti najnovije informacije, ali neke stvari se mijenjaju. Nemamo kontrolu nad informacijama drugih organizacija ili web stranica.

© Stroke Association 2021. Tiskano od strane Stroke Alliance for Europe s dozvolom Stroke Association (Udruga za moždani udar). Ne smije se koristiti u komercijalne svrhe bez dozvole.

Stroke Association je registrirana dobrotvorna organizacija u Engleskoj i Walesu (Br. 211015) i u Škotskoj (SC037789). Također je registrirana u Isle of Manu (Br. 945) i Jerseyu (Br. 221), a radi i

kao dobrotvorna udruga u Sjevernoj Irskoj.