

Cum să vă reduceți riscul de accident vascular cerebral

Pași activi pe care oricine îi poate urma



Cum să vă reduceți riscul de accident vascular cerebral

Pași activi pe care oricine îi poate urma

Dumneavoastră și accidentul vascular cerebral

Cât de multe știți despre riscul de accident vascular cerebral?

Sunt prea tânăr să mă gândesc un la accident vascular cerebral

Un sfert din toate accidentele vasculare cerebrale sunt suferite de persoane cu vârsta cuprinsă între 18 și 65 de ani, care se simt în formă și sănătoase.

Sunt mai în vârstă sau am ceva probleme de sănătate

Nu este niciodată prea târziu să luați măsuri pentru a vă reduce riscul de accident vascular cerebral, cum ar fi să fiți mai activ, să mâncați sănătos și să vă tratați problemele de sănătate.

Am hipertensiune arterială

Hipertensiunea arterială este un factor care joacă un rol în jumătate din toate accidentele vasculare cerebrale.

Sunt fumător

A renunța la fumat este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru sănătatea dumneavoastră.

Mi-ar prinde bine dacă aș slăbi

Dacă sunteți supraponderal sau obez înseamnă că aveți mai multe șanse de a suferi un accident vascular cerebral.

Am avut un accident vascular cerebral sau un atac ischemic tranzitoriu (AIT sau mini-accident vascular cerebral)

Dacă ați avut deja un accident vascular cerebral sau AIT, sunteți expus unui risc mai mare de a avea un alt accident vascular cerebral. Acest ghid include sfaturi utile care vă pot ajuta să reduceți riscul și modalități prin care să obțineți mai mult ajutor și sprijin pentru a nu vă simți singur.

Oricine poate avea un accident vascular cerebral, la orice vârstă. Pentru a afla mai multe despre riscul individual de accident vascular cerebral, vizitați-vă medicul de familie sau farmacistul.

Riscul dumneavoastră de accident vascular cerebral

Fiecare persoană este expusă unui risc diferit de a avea un accident vascular cerebral, în funcție de factori personali.

Factorii de risc pot fi orice aspect ce ține de dumneavoastră și stilul dumneavoastră de viață, cum ar fi vârsta, o problemă de sănătate sau dacă beți sau fumați.

Dacă ați avut un accident vascular cerebral sau AIT, aveți un risc mai mare de a avea un accident vascular cerebral în viitor. Veți primi sfaturi de la profesioniști cu privire la tratarea oricăror condiții medicale care ar fi putut duce la primul accident vascular cerebral sau AIT, cum ar fi hipertensiunea arterială.

Principalii factori de risc pentru un accident vascular cerebral

Vârsta

Pe măsură ce îmbătrâniți, arterele dumneavoastră devin în mod natural mai rigide, crescând probabilitatea de a se bloca. Puteți lua măsuri active pentru a vă reduce riscul de accident vascular

cerebral la orice vârstă, așa că aruncați o privire la sfaturile noastre de viață sănătoasă mai târziu în acest ghid.

Probleme de sănătate

Unele probleme de sănătate cresc riscul de accident vascular cerebral. Acestea includ:

- Tensiune arterială crescută.
- Fibrilație atrială (bătăi neregulate ale inimii).
- Diabet și pre-diabet.
- Colesterol ridicat.

Stil de viață

Riscul de accident vascular cerebral poate fi crescut de lucrurile pe care le facem în viața de zi cu zi, inclusiv:

- Fumatul.
- A fi supraponderal.
- Consumul de alcool.
- Lipsa de activitate fizică.
- Alimentele bogate în sare, grăsimi și zahăr.

Istoricul de familie

Accidentele vasculare cerebrale pot apărea în familii, așa că discutați cu medicul dumneavoastră de familie sau cu asistenta dacă aveți antecedente familiale de accident vascular cerebral. Este posibil să aveți nevoie de unele teste și controale de sănătate, respectiv de sfaturi pentru reducerea riscului.

Etnie

Accidentele vasculare cerebrale apar mai des la persoanele care sunt de culoare sau care provin din familii din partea de sus a Asiei. Dacă sunteți de culoare sau din partea de sud a Asiei, poate fi necesar să vă faceți un control pentru diabet la o vârstă mai fragedă, mai ales dacă aveți factori de risc, cum ar fi supraponderalitatea. Contactați-vă medicul de familie pentru a solicita un control de sănătate.

Reduceți-vă în mod activ riscul

Puteți contribui la reducerea riscului de accident vascular cerebral făcând câteva alegeri sănătoase privind stilul viață. Fie că este vorba despre dietă, nivelul de activitate fizică, fumat sau consumul de alcool, niciodată nu este prea târziu să faceți o schimbare.

Obțineți sfaturi personalizate

Rețineți că acest ghid poate oferi doar informații generale. Ar trebui să obțineți întotdeauna sfaturi personalizate despre propria sănătate și orice tratament de care aveți nevoie de la un profesionist din domeniul medical, cum ar fi un medic de familie sau un farmacist.

Reduceți consumul de alcool

Consumul regulat de alcool în cantități crescute mărește riscul de accident vascular cerebral. În Regatul Unit, guvernul recomandă, pentru menținerea riscurilor privind sănătatea la un nivel scăzut, să nu consumați mai mult de 14 unități pe săptămână și să distribuiți unitățile de-a lungul săptămânii. Limita este aceeași pentru bărbați și femei. Pentru sfaturi despre cum să vă cunoașteți limitele sau dacă vă îngrijorează consumul de alcool, vizitați drinkaware.co.uk.

Renunțați la fumat

Fumatul crește foarte mult riscul de accident vascular cerebral. Cu toate acestea, în momentul în care renunțați, riscul începe să scadă imediat. Renunțarea la fumat ar putea fi unul dintre cele

mai bune lucruri pe care le puteți face vreodată pentru sănătatea dumneavoastră și există o varietate de opțiuni de ajutor disponibile.

Pentru a găsi serviciile locale responsabile cu renunțarea la fumat în Regatul Unit, căutați online pe [nhs.uk/smoking](https://www.nhs.uk/smoking). De asemenea, puteți apela aceste linii de asistență gratuite: Anglia: 0300 123 1044, Scoția 0800 84 84 84, Țara Galilor 0800 085 2219.

Serviciile locale responsabile cu renunțarea la fumat pot oferi produse și medicamente pentru a renunța la fumat, cum ar fi gumă cu nicotină și pastile pe bază de rețetă. Aceștia oferă sfaturi personalizate și vă pot ajuta să realizați un plan pentru renunțarea la fumat.

Țigări electronice (vaping)

Țigările electronice pot fi utile ca parte a unui plan de renunțare la fumat. Spre deosebire de terapia de înlocuire a nicotinei, țigările electronice nu sunt disponibile pe bază de rețetă. Ele nu sunt inofensive și este posibil să rămâneți dependent de vaping după ce ați renunțat la fumat. Obțineți sfaturi personalizate de la un serviciu responsabil cu renunțarea la fumat despre cum să utilizați țigările electronice pentru a vă ajuta să renunțați.

Instrumente pe bază de apă

Diferitele tipuri de instrumente pe bază de apă includ shisha, narghilele și hubbah-bubba. În ciuda faptului că aceasta este considerată o modalitate „sigură” de a folosi tutun, un instrument pe bază de apă poate furniza mult mai multă nicotină, fum și substanțe chimice toxice în timpul unei sesiuni decât fumatul unei țigări.

Reduceți dimensiunea taliei

Greutatea în exces vă face mai să fiți mai predispuși la un accident vascular cerebral, iar riscul crește proporțional cu greutatea. Greutatea suplimentară vă afectează corpul în multe feluri, prin creșterea riscului de hipertensiune arterială și diabet de tip 2, ambele fiind asociate cu accidentul vascular cerebral.

Dacă talia dumneavoastră este mai mare de 94 cm (37 inci) la bărbați sau 80 cm (31,5 inci) la femei, ați putea fi supraponderal.

IMC, sau indicele de masă corporală, arată dacă aveți greutatea potrivită pentru înălțimea dumneavoastră. Un IMC sănătos este

între 18,5 și 25. Oamenii din grupurile etnice din Africa/Caraibe și din sudul Asiei ar trebui să aibă un IMC mai mic de 23 datorită ratelor mai mari de diabet din acele grupuri etnice.

Dacă sunteți sfătuit să slăbiți puțin sau vreți să faceți niște schimbări sănătoase privind stilul de viață, nu trebuie să o faceți singur. Există câteva resurse grozave online, cum ar fi NHS One You și aplicații pentru pierderea în greutate. Farmacistul local vă poate ajuta. Familia și prietenii tăi vă pot sprijini, încurajându-vă sau respectând planurile dumneavoastră privind alimentația sănătoasă și exercițiile fizice.

Căutați calculatorul online de IMC și planul de slăbit elaborat de NHS [pe http://nhs.uk/loseweightnhs.uk/slăbit](http://nhs.uk/loseweightnhs.uk/slăbit)
<http://nhs.uk/loseweight>.

Mâncați sănătos

Suport practic pentru o alimentație sănătoasă

Cumpărăturile și gătitul pot fi uneori dificile dacă aveți un handicap sau trăiți cu un venit mic. Dacă întâmpinați dificultăți

financiare după un accident vascular cerebral, consultați ghidul nostru „Beneficii și asistență financiară”. Dacă aveți nevoie de mai mult sprijin cu o dizabilitate după un accident vascular cerebral, sunați la linia noastră de asistență la 0303 3033 100.

Sfat: Când faceți cumpărături, căutați cu atenție semnele de tip „semafor” de pe spatele multor pachete cu alimente. Un cerc roșu vă spune când alimentele sunt bogate în grăsimi, zahăr sau sare. Portocaliul și verdele înseamnă că aceea este o alegere mai sănătoasă.

1. Reduceți sarea

Consumul de sare poate crește tensiunea arterială, ceea ce reprezintă un risc major de accident vascular cerebral.

Cu toții avem nevoie de o cantitate mică de sare, dar nivelul maxim de sare pe care ar trebui să-l consumăm într-o zi este de aproximativ o linguriță.

O mare parte din sarea pe care o consumăm este ascunsă în alimentele de zi cu zi, inclusiv în pâine, cereale și carnea

procesată precum șunca. Mâncărurile deja preparate și comandate la pachet sunt adesea bogate în sare.

Când gătiți, încercați să adăugați condimente pentru a spori aroma în loc de sare. La masă, gustați mâncarea înainte de a adăuga sare – s-ar putea să nu aveți nevoie de ea!

Unora le place să folosească sare cu conținut scăzut de sodiu pentru a ajuta la reducerea consumului total. Aceste produse nu sunt potrivite pentru unele persoane cu risc de accident vascular cerebral, inclusiv pentru cei peste 65 de ani și pentru cei care folosesc medicamente care afectează nivelul de potasiu. Consultați-vă cu medicul dumneavoastră de familie sau cu farmacistul înainte de a utiliza sare cu conținut scăzut de sodiu.

2. Reduceți zahărul

Prea mult zahăr vă poate face vă îngrășați, ceea ce crește riscul de accident vascular cerebral și de diabet de tip 2.

Ar trebui să încercați să mâncați nu mai mult de șapte cuburi de zahăr (30 g) pe zi. Nu pare foarte mult, în special când o doză de

băutură carbogazoasă poate conține mai mult de nouă cuburi de zahăr.

La fel ca sarea, foarte mult zahăr este ascuns în alimentele comune. Nu este vorba doar de dulciuri – alimentele sărate, cum ar fi fasolea coptă și ketchup-ul de roșii, pot avea un conținut ridicat de zahăr.

3. Mănâncăți mai puține grăsimi

Reducerea grăsimilor poate ajuta la pierderea în greutate, ceea ce reduce riscul unui accident vascular cerebral.

Puteți reduce colesterolul mâncând mai puține grăsimi saturate și înlocuindu-le cu o cantitate mică de grăsimi nesaturate. Dar dacă aveți colesterolul ridicat, este posibil să aveți nevoie de medicamente, așa că vizitați-vă medicul de familie.

Grăsimile saturate sunt adesea găsite într-o formă solidă, cum ar fi untul. Le veți găsi în alimente precum brânză, prăjituri, carne grasă, cârnați, ulei de cocos și ulei de palmier.

Grăsimile nesaturate sunt adesea uleioase, spre exemplu uleiul de măsline sau uleiul de arahide. Se găsesc și în peștele gras, cum ar fi somonul și sardinele, și în alte alimente precum untul de arahide, avocado, nuci și semințele.

Pentru gătit, încercați să înlocuiți grăsimile saturate (dure) precum untul și uleiul de cocos cu cantități mici de ulei de măsline sau ulei de arahide.

4. Creșteți consumul de fibre

Alegerea alimentelor cu multe fibre poate avea o contribuție pozitivă la pierderea în greutate, diabet și sănătatea inimii, ceea ce poate reduce riscul de accident vascular cerebral. Consumul de legume și fructe este o modalitate excelentă de a obține mai multe fibre. Alegeți cereale integrale când achiziționați alimente precum pâine, paste și orez.

Mâncați coaja pe lucruri precum cartofi și mere. Ovăzul, nucile și semințele vă pot crește, de asemenea, aportul zilnic de fibre.

5. Echilibrează-ți dieta

Pe parcursul zilei, încercați să mâncați câte ceva din fiecare grup de alimente de mai jos. Mâncarea de casă este adesea cea mai bună opțiune pentru că știți că este făcută cu ingrediente proaspete și are mult mai puține grăsimi, sare sau zahăr decât alimentele gata preparate.

Fruite și legume: încercați să consumați cinci pe zi. Amintiți-vă că fructele și legumele conservate și congelate se iau în considerare. Alegeți legume cu o varietate de culori în farfurie. Acestea pot reprezenta aproximativ o treime din alimentele dumneavoastră în fiecare zi.

Carbohidrații cu amidon precum cartofii, orezul, pâinea și pastele pot reprezenta aproximativ o treime din ceea ce mâncați.

Proteinele provin din carne care nu este grasă, pește și ouă. Proteinele non-animale ar putea fi fasole uscată, linte și nucile.

Lactatele precum laptele, brânza și iaurtul oferă calciu, pentru a ajuta la menținerea oaselor puternice. Încercați să alegeți produse cu conținut scăzut de grăsimi.

Grăsimea conține cele mai multe calorii pe gram, așa că aveți nevoie de foarte puțină. Încercați să utilizați grăsimi nesaturate precum uleiul de măsline în loc de grăsimile dure precum untul și uleiul de cocos.

Dificultăți la înghițire după un accident vascular cerebral

Dacă aveți probleme la înghițire după un accident vascular cerebral, ar trebui să beneficiați de sprijin de la un dietetician sau un terapeut de vorbire și limbaj pentru a vă ajuta să mâncați în siguranță. Un dietetician vă poate sfătui despre prepararea alimentelor sigure și gustoase și despre participarea la mesele de familie. Pentru mai multe informații, vizitați stroke.org.uk/swallowing-problems .

Fiți cât de activ se poate

A fi activ fizic vă poate ajuta la reducerea riscului de accident vascular cerebral. Mișcarea mai multă vă poate ajuta, de asemenea, să creșteți bunăstarea emoțională prin eliberarea de substanțe chimice în creier care vă fac să vă simțiți mai bine. Dacă sunteți capabil să fiți mai activ, acest lucru poate avea implicații semnificative pentru sănătatea și bunăstarea dumneavoastră. Pentru unii oameni, a fi activ ar putea însemna să se plimbe prin cameră, iar pentru alții înseamnă să se înscrie la un curs de fitness sau să participe la activități precum grădăritul.

Intrați online pentru a vedea modalități de a fi activ

Vizitați stroke.org.uk/getting-active pentru informații despre cum să fiți activ după un accident vascular cerebral, plus un program de exerciții video gratuit, de 12 săptămâni, care vă permite să vă accesați nivelul potrivit pentru dumneavoastră.

A avea un stil de viață activ și sănătos și a vă trata problemele medicale vă poate ajuta, de asemenea, la reducerea riscului de boli de inimă, demență și cancer.

Consumul ilegal de droguri

Oamenii pot consuma droguri ilegale fără să știe despre riscul de accident vascular cerebral. Drogurile precum cocaina pot crește riscul de accident vascular cerebral în zilele ulterioare utilizării. Altele, cum ar fi canabisul, heroina și ketamina, sunt, de asemenea, asociate cu un risc crescut și o rată mai mare de deces prin accident vascular cerebral.

Mai mult ajutor și informații

Organizația de consiliere în materie de droguri FRANK oferă informații și sfaturi confidențiale despre droguri consumatorilor, prietenilor și familiei acestora. Vizitați talktofrank.com sau sunați la 03001 236 600. Linia noastră de asistență pentru accidente vasculare cerebrale vă poate sfătui și cu privire la modalități de a obține ajutor.

Tratați-vă afecțiunile de sănătate

Dacă aveți o afecțiune de sănătate care este asociată cu riscul de accident vascular cerebral, respectarea tratamentului vă poate ajuta să vă reduceți riscul. Dacă ați avut un accident vascular cerebral sau AIT, una dintre cele mai bune modalități de a vă reduce riscul unui alt accident vascular cerebral este să urmați tratamentul pentru afecțiunile de sănătate recomandat de medici.

Cum să vă verificați starea de sănătate

Toate afecțiunile de sănătate enumerate aici vi se pot întâmpla la orice vârstă. Deci, chiar dacă vă simțiți sănătos, participați la controale de sănătate regulate.

În Anglia, persoanele cu vârstă cuprinsă între 40 și 74 de ani pot beneficia de un control de sănătate NHS, care caută semne timpurii ale problemelor de sănătate, inclusiv semne ale riscului de accident vascular cerebral.

Dacă sunteți îngrijorat de sănătatea dumneavoastră, mergeți la asistenta sau la medicul de familie. Un farmacist local poate, de asemenea, să dea sfaturi și să facă unele controale de sănătate.

Tensiune arterială crescută

Hipertensiunea arterială contribuie la jumătate din toate accidentele vasculare cerebrale, fiind cel mai mare factor de risc pentru accidentul vascular cerebral.

Ce este? Inima dumneavoastră pompează sânge prin vasele de sânge. Când sângele presează prea tare pe pereții vaselor de sânge, acest lucru este cunoscut sub numele de hipertensiune arterială. Se mai numește și „tensiune”.

De ce este un risc? Hipertensiunea arterială poate duce la formarea de cheaguri sau poate provoca sângerări în creier. Hipertensiunea arterială poate crește, de asemenea, riscul de atacuri de cord, demență și insuficiență renală.

De unde să știu dacă am? De obicei nu are simptome, așa că verificați-vă regulat tensiunea arterială. Puteți face acest lucru la

medicul de familie sau la farmacie. Monitoarele de tensiune arterială sunt, de asemenea, disponibile pentru cumpărare.

Ce pot face în privința asta? Dacă sunteți diagnosticat cu hipertensiune arterială, schimbarea stilului de viață sănătos vă poate ajuta și este posibil să aveți nevoie de medicamente. Dacă vi se recomandă să luați comprimate, este foarte important să le luați în mod regulat.

Aflați cum să citiți rezultatele testelor de tensiune arterială și cum este tratată hipertensiunea arterială în ghidul nostru „Hipertensiune arterială și accidentul vascular cerebral”. Citiți online sau comandați o copie tipărită de pe stroke.org.uk/high-blood-pressure .

Fibrilație atrială (FA)

Dacă aveți fibrilație atrială (FA) netratată, riscul de accident vascular cerebral este de până la cinci ori mai mare, iar un accident vascular cerebral poate fi mai sever dacă aveți FA.

Ce este? În FA, bătăile inimii dumneavoastră sunt neregulate și pot fi anormal de rapide.

De ce este un risc? Este posibil ca inima să nu se golească de sânge la fiecare bătaie și se poate forma un cheag în sângele lăsat în urmă. Cheagul poate ajunge la creier și poate provoca un accident vascular cerebral.

De unde știu dacă am? S-ar putea să simțiți că inima vă bate repede, dar majoritatea oamenilor nu au niciun simptom. Un medic de familie sau o asistentă vă poate verifica și vă poate trimite pentru analize suplimentare.

Ce pot face în privința asta? Dacă aveți FA și medicul dumneavoastră de familie sau asistenta constată că scorul dumneavoastră de risc de accident vascular cerebral este mare, vi se va administra un anticoagulant (medicament pentru subțierea sângelui) pentru a reduce riscul de accident vascular cerebral. Este important să continuați să luați anticoagulante pentru a reduce riscul de accident vascular cerebral.

Diabet

Diabet zaharat aproape că vă dublează riscul de accident vascular cerebral.

Ce este? În cadrul diabetului, organismul nu poate elimina zahărul din sânge în mod corespunzător.

De ce este un risc? Prea mult zahăr în sânge poate duce la deteriorarea vaselor de sânge și a nervilor. Acest lucru crește riscul de a avea un accident vascular cerebral. De asemenea, poate duce la atacuri de cord, pierderea vederii și probleme cu rinichii.

De unde știu dacă am? S-ar putea să nu aveți niciun simptom, dar diabetul vă poate face să urinați mai des și să vă simțiți foarte obosit și însetat. Un test de sânge vă poate confirma dacă aveți diabet sau pre-diabet. Pentru mai multe informații despre simptomele diabetului de tip 1 și tip 2, vizitați [nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

Ce pot face în privința asta? Persoanele cu diabet zaharat de tip 1 au nevoie în general de tratament cu insulină. Unele persoane cu diabet zaharat de tip 2 trebuie doar să-și schimbe dieta, în timp ce altele au nevoie de medicamente sau de tratament cu insulină. Tratarea diabetului și alegerea unui stil de viață sănătos, cum ar fi pierderea în greutate, dacă este necesar, vă poate ajuta să reduceți riscul unui accident vascular cerebral.

Sfat: întrebați medicul de familie sau farmacistul despre efectuarea unui control de sănătate.

Colesterol ridicat

Colesterolul ridicat nu are de obicei niciun simptom, dar este un factor de risc major pentru accident vascular cerebral.

Ce este? Colesterolul este o substanță vitală în corpul nostru, dar dacă există prea mult colesterol în sânge, acesta poate provoca boli de inimă și accident vascular cerebral. Există două tipuri principale. Colesterolul „rău” poate provoca o acumulare

de material gras în interiorul vaselor de sânge, iar colesterolul „bun” ajută la reducerea nivelului de colesterol rău.

De ce este un risc? Excesul de colesterol din sânge poate face ca vasele de sânge să se înfunde cu material gras (ateroscleroză). Acest lucru poate duce la formarea unui cheag și provocarea unui accident vascular cerebral.

De unde știu dacă am? Un test de sânge de la medicul dumneavoastră de familie sau la farmacist.

Ce pot face în privința asta ? Rezultatul colesterolului poate fi folosit pentru a calcula riscul de a suferi un accident vascular cerebral. Dacă riscul dumneavoastră este mare, puteți încerca să faceți schimbări în stilul de viață, cum ar fi pierderea în greutate, creșterea nivelului de activitate fizică și alimentație sănătoasă.

Medicamentele numite statine sunt adesea administrate pentru colesterolul ridicat și s-a dovedit că reduc șansele unui accident vascular cerebral.

Unii oameni se nasc cu colesterol ridicat. Aceasta este o afecțiune moștenită numită hipercolesterolemie familială. Poate duce la moartea persoanelor la vârsta de 20 sau 30 de ani, așa că este vital să fii testat dacă știi despre decese timpurii cauzate de boli de inimă sau accident vascular cerebral în familia ta. Poate fi tratată cu medicamente care scad colesterolul.

Alte afecțiuni ale sănătății asociate cu accidentul vascular cerebral

Siclemie (SCD)

Un sfert dintre persoanele cu siclemie (SCD) suferă un accident vascular cerebral înainte de vârsta de 45 de ani. SCD afectează în principal persoanele din zona africană, afro-caraibiană, asiatică și mediteraneană (2). Crește riscul unui accident vascular cerebral, deoarece celulele roșii din sânge își schimbă forma, făcându-le mai probabil să formeze cheaguri.

În Regatul Unit, SCD este de obicei diagnosticată în timpul sarcinii sau imediat după naștere cu un test de sânge.

Principalul tratament pentru reducerea riscului de accident

vascular cerebral sunt transfuziile regulate de sânge. Pentru informații și asistență cu privire la SCD, contactați Sickle Cell Society sicklecellsociety.org.

Contracepția și tratamentul hormonal

Unele contraceptive orale și terapia de substituție hormonală (HRT) pot provoca un risc mai mare de accident vascular cerebral la femei. Medicul dumneavoastră ar trebui să vă evalueze riscul de accident vascular cerebral înainte de a vă administra aceste tratamente. Dacă aveți tensiune arterială mare, aveți migrene sau ați avut anterior un cheag de sânge sau un accident vascular cerebral, este posibil să nu fiți eligibilă. Fumatul, supraponderalitatea sau vârsta de peste 35 de ani vă pot crește, de asemenea, riscul de a suferi un accident vascular cerebral în timp ce luați pilula de a doua zi sau HRT.

În general, riscul de accident vascular cerebral în cazul contraceptivelor sau a HRT este scăzut, așa că, dacă sunteți îngrijorată, nu întrerupeți niciun tratament până când nu puteți vorbi cu medicul dumneavoastră de familie sau cu asistenta.

Întrebați-i despre propriul risc și despre cel mai bun tratament contraceptiv sau hormonal pentru dumneavoastră.

Stres, anxietate și depresie

Puteți avea un risc mai mare de accident vascular cerebral dacă vă confrunțați cu stres, anxietate sau depresie. Nu se știe de ce se întâmplă acest lucru, dar un motiv ar putea fi faptul că este mai greu să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră dacă sunteți deprimat sau supus unei presiuni ridicate. Încercați să găsiți sprijin pentru orice problemă emoțională de la prieteni sau profesioniști și faceți alegeri ce promovează un de stil de viață sănătoase care pot avea un efect pozitiv asupra bunăstării.

Apnee obstructivă în somn (OSA)

O tulburare de somn numită apnee obstructivă în somn (OSA) este asociată cu riscul de accident vascular cerebral. OSA vă întrerupe respirația în timpul somnului. Unii oameni cu OSA sforăie, dar nu toți. S-ar putea să vă treziți mult noaptea și să vă simțiți foarte somnoros în timpul zilei. Discutați cu medicul dumneavoastră de familie dacă credeți că aveți OSA.

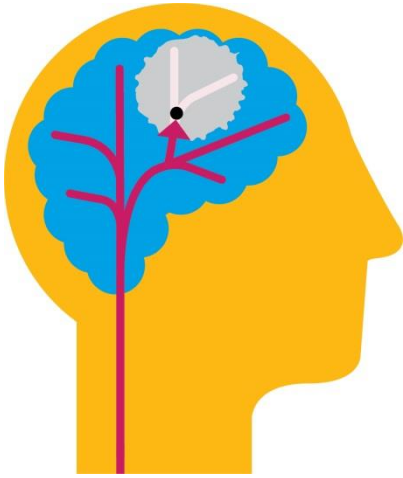
Despre accidentul vascular cerebral

Un accident vascular cerebral este un atac cerebral. Se întâmplă atunci când alimentarea cu sânge a unei părți a creierului este întreruptă, ucigând celulele creierului. Deteriorarea creierului poate afecta modul în care funcționează organismul. De asemenea, poate schimba modul în care gândești și simți.

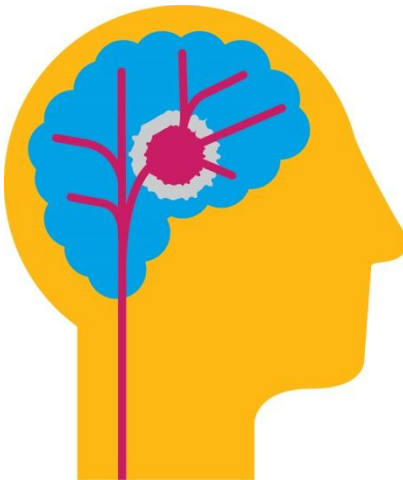
Există două tipuri principale de accident vascular cerebral

1. ischemic: din cauza unui vas de sânge blocat în creier.

Accidentul vascular cerebral ischemic este adesea denumit cheag.



2. hemoragic: din cauza sângerării în sau în jurul creierului.
Accidentul vascular cerebral hemoragic este adesea numit sângerare.



Depistarea semnelor unui accident vascular cerebral

Este important să știți cum să identificați semnele comune ale unui accident vascular cerebral la dumneavoastră sau la

altcineva. Utilizarea testului FAST este cea mai bună modalitate de a face acest lucru.

Testul FAST

Față: Poate persoana să zâmbescă? Au fața căzută pe o parte?

Brațe: Poate persoana să ridice ambele brațe și să le mențină?

Probleme de vorbire: Poate persoana să vorbească clar și să înțeleagă ceea ce spuneți? Este neclar modul în care vorbesc?

Timp: dacă vedeți oricare dintre aceste trei semne, este momentul să sunați la **999** .

Testul FAST ajută la identificarea celor mai frecvente trei simptome ale accidentului vascular cerebral. Dar există și alte semne pe care ar trebui să le luați întotdeauna în serios.

Acestea includ:

- slăbiciune sau amorțeală bruscă pe o parte a corpului, inclusiv la membrele inferioare, mâini sau picioare
- dificultăți în a găsi cuvinte sau în a vorbi folosind propoziții clare

- vedere încețoșată bruscă sau pierderea vederii la unul sau ambii ochi
- pierderea bruscă a memoriei, confuzie și amețeli sau o cădere bruscă.
- o durere de cap bruscă și severă.

Oricine poate suferi un accident vascular cerebral, la orice vârstă. Fiecare secunda conteaza. Dacă observați oricare dintre aceste semne ale unui accident vascular cerebral, nu așteptați. Sunați imediat la **999** .

Atacul ischemic tranzitoriu (AIT sau mini-accident vascular cerebral)

Un AIT este la fel ca un accident vascular cerebral, dar simptomele se afișează pentru o perioadă scurtă de timp. Nu există nicio modalitate de a ști dacă cineva are un AIT sau un accident vascular cerebral complet atunci când simptomele încep pentru prima dată, așa că nu așteptați. Sunați imediat la **(14)999** .

Tratarea unei urgențe de accident vascular cerebral

Când cineva este suspectat de accident vascular cerebral, trebuie dus cu ambulanța la o unitate specializată în AVC dintr-un spital. Este vital să obțineți un tratament pentru AVC cât mai curând posibil. Tratamentele de eliminare a cheagurilor și de îndepărtare a cheagurilor trebuie să fie administrate în câteva ore de la accident vascular cerebral; deci, dacă suspectați un accident vascular cerebral, sunați imediat la **999** .

De unde să obțineți ajutor și informații

De la Asociația Stroke

Linie de asistență telefonică

Linia noastră de asistență oferă informații și sprijin oricărei persoane afectate de accident vascular cerebral, inclusiv familiei, prietenilor și îngrijitorilor.

Sunați-ne la **0303 3033 100** , sau dați-ne mesaj text la 18001

0303 3033 100

e-mail la_helpline@stroke.org.uk.

Citiți informațiile noastre

Obțineți mai multe informații despre accidentul vascular cerebral online la **stroke.org.uk** sau sunați la linia de asistență pentru a solicita copii tipărite ale ghidurilor noastre.

Ghidul meu de accident vascular cerebral

Instrumentul online al Stroke Association, My Stroke Guide, vă oferă acces gratuit la sfaturi, informații și asistență 24/7. My Stroke Guide vă conectează la comunitatea noastră online, pentru a afla cum alții își gestionează recuperarea.

Conectați-vă la **mystrokeguide.com** astăzi.

Despre informațiile noastre

Dorim să oferim cele mai bune informații pentru persoanele care au suferit un accident vascular cerebral. De aceea, cerem supraviețuitorilor accidentului vascular cerebral și familiilor acestora, precum și experților medicali, să ne ajute să adunăm materialele pe care le-am publicat.

Cum ne-am descurcat?

Pentru a ne spune ce părere aveți despre acest ghid sau pentru a solicita o listă a surselor pe care le-am folosit pentru a-l crea, trimiteți-ne un e-mail la feedback@stroke.org.uk.

Formate accesibile

Vizitați site-ul nostru dacă aveți nevoie de aceste informații în format audio, litere mari sau braille.

Obțineți întotdeauna sfaturi personalizate

Acest ghid conține informații generale despre accidentele vasculare cerebrale. Însă, dacă aveți o problemă, ar trebui să obțineți sfaturi personalizate de la un profesionist, cum ar fi un medic de familie sau un farmacist. Linia noastră de asistență vă poate ajuta, de asemenea, să găsiți asistență. Lucrăm din greu pentru a vă oferi cele mai recente informații, dar unele lucruri se schimbă. Nu controlăm informațiile furnizate de alte organizații sau site-uri web.

Contactați-ne

Suntem aici pentru dumneavoastră. Contactați-ne pentru informații și asistență de specialitate prin telefon, e-mail și online.

Linia de asistență **Stroke**: 0303 3033 100

Pentru mesaje text: 18001 0303 3033 100

E-mail: helpline@stroke.org.uk

Site: stroke.org.uk

Când o persoană suferă un accident vascular cerebral, o parte a creierului său se „închide”. La fel și o parte din tine. Dar creierul se poate adapta. Sprijinul nostru de specialitate, cercetarea și campaniile sunt posibile doar datorită curajului și determinării comunității de sprijin pentru accidente vasculare cerebrale. Cu mai multe donații și sprijin din partea dumneavoastră, putem îmbunătăți și mai multe vieți.

Donează sau află mai multe la stroke.org.uk .

© Stroke Association 2021

Versiunea 3. Publicată în mai 2021

De revizuit: aprilie 2023

Cod articol: A01L14

Stroke Association este înregistrată ca organizație caritabilă în Anglia și Țara Galilor (nr. 211015), respectiv în Scoția (SC037789). De asemenea, este înregistrată în Insula Man (nr. 945) și în Jersey (nr. 221) și funcționează ca organizație caritabilă în Irlanda de Nord.