

Zdravi plan

1. Mjeriti krvni tlak
2. Saznati razinu kolesterola
3. Saznati razinu glukoze
4. Mjerenje pulsa u prepoznavanju aritmije

Zdravi stil života

1. Nepušenje i izbjegavanje duhanskog dima
2. Zdrava prehrana:

Voće i povrće

Riba

Punozrnat žitarice

Orašasti plodovi

Smanjenje soli, slatkih pića, prerađenog mesa i zasićnih masti

3. Vježbanje ima pozitivne učinke:

Poboljšava cirkulaciju

Održava tjelesnu težinu

Pomaže održavanju krvnog tlaka

Poboljšava razinu kolesterola

Smanjuje gubitak koštane mase

Povećava razinu energije

Olakšava usnivanje

Smanjuje srčane bolesti i moždani udar

Odgađa bolesti povezane sa starenjem

4. Održavanje oralnog zdravlja

Što žena može učiniti kako bi spriječila moždani udar?

Promjenom stila života te liječenjem bolesti kao što su povišeni krvni tlak, povišeni kolesterol i šećerna bolest te smanjenje prekomjerne tjelesne težine, može se smanjiti rizik za moždani udar. Žene imaju i specifične rizike:

Uzimanje kontracepcijskih pilula – povećani rizik je kod žena koje uzimaju kontracepcijske pilule i imaju još neki čimbenik rizika kao što je porast dobi, pušenje, povišeni krvni tlak ili šećerna bolest

Trudnoća – rizik razvoja moždanog udara se povećava tijekom trudnoće radi prirodnih promjena koje se događaju u tijelu žene

Korištenje hormonske nadomjesne terapije

Migrena s aurom u anamnezi – migrene mogu povećati rizik razvoja moždanog udara, a većina osoba koje boluju od migrene su žene.

Svake godine moždani udar ubije dvostruko više žena nego karcinom dojke.

Važno je biti svjestan vlastitih čimbenika rizika te poduzeti odgovarajuće mjere koje smanjuju mogućnosti za njegov nastanak:

Ženama koje boluju od migrene s aurom i puše savjetuje se prestanak pušenja

Trudnice trebaju redovito mjeriti krvni tlak tijekom trudnoće i u periodu nakon porođaja kako bi se smanjio rizik razvoja moždanog udara

Žene starije od 75 godina bi trebale učiniti pretrage kako bi se otkrila srčana aritmija (fibrilacija atrijsa)

Žene bi trebale redovito mjeriti krvni tlak **prije započinjanja uzimanja kontracepcijskih pilula.**



CRVENO ZA ŽENE!

Jedna od 3 žene umrijeti će od moždanog ili srčanog udara

Crveno znači mozak, crveno znači srce!

Rizik je veliki za žene! **Djeluj!**

Visoki krvni tlak i kolesterol povećavaju rizik razvoja krvožilnih bolesti!

Educiraj obitelj kako izgleda moždani i srčani udar!

Nemoj se dati! Mijenjaj stil života! Živi zdravo, jedi zdravo, nemoj pušiti, smršavi, vježbaj!

Obuci crvenu haljinu, reci svim ženama!



Organizatori

Hrvatski liječnički zbor - Hrvatsko neurološko društvo
Gradski ured za zdravstvo Grada Zagreba

Pokrovitelji

Predsjednica RH, gospođa Kolinda Grabar Kitarović
Gradonačelnik Grada Zagreba, gospodin Milan Bandić

ZNAKOVI SRČANOG UDARA

NELAGODA U PRSIMA

Većina srčanih udara se prezentira nelagodom u sredini prsišta koja traje duže od nekoliko minuta ili prođe i ponovno se vrati. Može se osjećati poput neugodnog pritiska, stezanja, punoće ili bol.

NELAGODA U DRUGIM PODRUČJIMA GORNJEG DIJELA TIJELA

Simptomi mogu označavati bol ili nelagodu u jednoj ili obje ruke, leđima, vratu, vilici ili truhu.

KRATKOĆA DAHA

s ili bez nelagode u prsima.

DRUGI ZNAKOVI

mogu uključivati naglo hladno preznojavanje, mučninu ili osjećaj slabosti u glavi.

ZNAKOVI MOŽDANOG UDARA

GOVOR

Može li osoba razgovjetno govoriti. Zamoliti osobu da ponovi jednostavnu rečenicu. Na udar može upućivati nesuvisao, čudan ili nerazumljiv govor

RUKA

Može li osoba ravnomjerno podići obje ruke. Zamoliti osobu da podigne obje ruke. Ako je jedna ruka slaba i "pada", to je znak za uzbunu.

ODUZETOST

Je li prisutna oduzetost polovine tijela ili lica. Zamoliti osobu da hoda. Pogledati je li lice simetrično. Čini li vam se da jedna strana "visi", recite osobi da se nasmije – ako ne može podići oba kuta usana, nešto nije u redu.

MINUTE

su važne, moždani udar je hitno stanje. Reagirajte odmah, pozovite hitnu pomoć.

Zovi 194!