



Koji je tvoj razlog da sprečiš moždani udar?

0 moždanom udaru

Do moždanog udara dolazi kada se dotok krvi do dela mozga prekine. Bez krvi moždane ćelije se mogu oštetiti ili umreti. Ovo oštećenje može imati različite posledice u zavisnosti od toga gde se u mozgu dese. Može ostaviti posledice kako na telo, pokretnost i govor, tako i na misli i osećanja.



Moždani udar je vodeći uzrok smrti i invaliditeta na globalnom nivou. Moždani udar se može desiti bilo kome u bilo kom dobu. Pogađa sve: preživele, porodicu i prijatelje, radna mesta i zajednice – ali moždani udar se može sprečiti. Svi mi imamo razlog da sprečimo moždani udar- koji je tvoj razlog?



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



MOŽDANI UDAR SE MOŽE SPREČITI

90% moždanih udara je u vezi sa **10 ključnih faktora.**

Ukoliko imate dijabetes, probleme sa srcem, ili ste imali ranije moždani udar ili TIA (tranzitorni ishemijski atak), razgovarajte sa Vašim lekarom o rizicima moždanog udara i tretmanima prevencije. Ovo su neke od mera koje možemo preduzeti kako bi smanjili rizik od moždanog udara.

SAZNAJ KOJI SU RIZICI

1. KONTROLIŠITE VISOK KRVNI PRITISAK

Hipertenzija je povezana sa gotovo polovinom svih moždanih udara. Ako znate i kontrolisete vaš krvni pritisak uz promenu negativnog stila života ili lekova, smanjićete rizik od moždanog udara.

2. VEŽBAJTE UMERENO 5 PUTA NEDELJNO

Više od trećine moždanih udara dešava se ljudima koji ne vežbaju redovno. Umereno vežbanje 5 puta nedeljno će smanjiti rizik od moždanog udara.

3. HRANITE SE ZDRAVO I URAVNOTEŽENO

Skoro četvrtina moždanih udara povezana je sa lošim načinom ishrane, naročito malim konzumiranjem voća i povrća. Ukoliko jedete 5 ili više porcija voća i povrća smanjićete rizik od moždanog udara.

4. SMANJITE HOLESTEROL

Svaki četvrti (pa i više) moždani udar je povezan sa visokim nivoom "lošeg" holesterola. Ukoliko jedete nisko zasićene umesto zasićenih masti smanjićete rizik od moždanog udara. Ukoliko ne možete da održite zdrav nivo holesterola samo ishranom, razgovarajte sa vašim lekarom o tretmanima koji bi mogli pomoći.

5. ODRŽITE ZDRAV BMI (BODY MASS INDEX) ILI ODNOS IZMEĐU STRUKA I KUKOVA

Gotovo svaki peti moždani udar je povezan sa gojaznošću. Najbolji način da znate da li je potrebno da smanjite telesnu težinu jeste da podelite obim struka sa merom kukova. Ako je broj veći od 0,9 (za muškarce) i 0,85 (za žene), vaša telesna težina vas dovodi u rizik da dobijete moždani udar i koristilo bi vam da smršate.

6. PRESTANITE DA PUŠITE I IZBEGAVAJTE PASIVNO PUŠENJE

Više od svakog desetog moždanog udara je povezano sa pušenjem. Prestankom pušenja, smanjuje se irizik od moždanog udara. Pomoć prilikom odvikavanja povećaće šanse za uspeh.

7. SMANJITE KONZUMIRANJE ALKOHOLA

Preko milion moždanih udara sveke godine povezano je sa prekomernom upotrebom alkohola. Smanjenje unosa alkohola na dve jedinice za muškarce, odnosno jednu za žene će pomoći da se smanji rizik od moždanog udara.

8. OTKRIJTE I LEČITE ATRIJALNU FIBRILACIJU

Nepravilni puls ili druga srčana stanja povezana su sa 9% moždanih udara. Razgovarajte sa vašim doktorom o mogućem tretmanu kako bi smanjili rizik.

9. DIJABETES

Osim što imaju mnoge zajedničke faktore rizika, dijabetes povećava rizik od moždanog udara. Smanjenjem rizika od dijabetesa smanjujete i rizik od moždanog udara. Ukoliko imate dijabetes, razgovarajte sa vašim lekarom o daljem tretmanu kako bi ste smanjili rizik od moždanog udara.

10. PRIHODI I OBRAZOVANJE

Zemlje sa niskim prihodima i lošim obrazovanjem povezane su sa moždanim udarom. Politika Vlada koja se odnosi na siromaštvo i koja poboljšava podjednaku dostupnost zdravstvene nege i obrazovanja imaće pozitivan uticaj za sprečavanje moždanih udara i drugih nezaznih bolesti.



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke
Organization**

Šta vi možete učiniti da sprečite moždani udar?

POJEDINCI

1. Otkrijte što više o svom individualnom riziku od moždanog udara upotrebom klinički odobrenog „alata“ za procenu rizika, kao što je besplatna aplikacija STROKE RISKOMETER, koju podržava WSO.
2. Proveravajte krvni pritisak.
3. Razgovarajte sa doktorom o koracima koje meožete preduzeti kako bi ste smanjili rizik i sprečili moždani udar. Preduzmite korake kako bi ste sprovedi pozitivne promene stila života i smanjite izloženost zagađenom vazduhu.
4. Pronađite podršku. Razgovarajte sa porodicom i prijateljima o vašim razlozima za prevenciju moždanog udara, i pronadite načine kako možete pomoći jedni drugima da pozitivno promenite stil života.

ZDRAVSTVENI RADNICI

1. Potrebno je razumeti kako medicinska stanja i ponašanje utiču na rizik od moždanog udara kod pacijenata. Trećina moždanih udara dešava se kod pacijenata koji su već imali moždani udar / TIA (tranzitorni ishemijski atak). Pobrinite se da se pacijentima koji su već imali moždani udar ili kardiovaskularna oboljenja ponudi preventivni tretman. Preduzmite korake kako bi ste kontrolisali hipertenziju i atrijalnu fibrilaciju kod vaših pacijenata.
2. ponudite proveru krvnog pritiska i pulsa vašim pacijentima i zajednici.
3. Obezbedite informacije i podršku pacijentima i pomozite im da preduzmu korake kako bi smanjili rizik od moždanog udara za ceo život.
4. Zastupajte jednaku dostupnost zdravstvene zaštite i politike koja prmoviše zdravlje zajednice.

VLADE I DONOSIOCI ODLUKA U OBLASTI ZDRAVSTVENE ZAŠTITE

1. Primenite strategije prevencije koje se odnose na ekonomske faktore, činioce sredine i ostalo što doprinosi moždanom udaru.
2. Uklonite finansijske prepreke za preventivni skrining i preuzmite vodeću ulogu u razvoju održivih i pristupačnih jeftinih procena rizika i strateškom menadžmentu.
3. Radite u partnerstvu sa sistemima zdravstvene zaštite, istraživačima, osobama koje su preživele moždani udar, i organizacijama za podršku, kako bi razvili i primenili efikasne nacionalne regionalne i globalne strategije za prevenciju moždanog udara.

Partneri

Svetska kampanja protiv moždanog udara je omogućena velikodušnim finansijskim doprinosom njenih korporativnih partnera.

Platinum plus

Medtronic

Platinum



Zlatni



Srebrni



Bronzani



O Svetskoj Organizaciji za moždani udar

Misija Svetske Organizacije za moždani udar je smanjenje globalnog uticaja moždanog udara kroz prevenciju, lečenje i dugotrajnu negu. Mi radimo sa ciljem smanjenja uticaja koji moždani udar ima na pojedince, njihove porodice, i njihove zajednice. Naši članovi učestvuju u zajedničkim kampanjama kako bi podigli svest o riziku od moždanog udara i kako bi se unapredili tretman i nega. Verujemo da smanjenje globalnog uticaja moždanog udara čini svet zdravijim mestom za sve.



worldstrokecampaign.org | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtage.com/WorldStrokeDay)

facebook.com/worldstrokecampaign



**World Stroke
Organization**