

## Što je važno znati o moždanom udaru?

**Moždani udar se može prevenirati!  
Moždani udar se može liječiti!**

**Rizični čimbenici za moždani udar su prekomjerna tjelesna masa, pušenje, tjelesna neaktivnost, neadekvatna prehrana.**

**Bolesti čijim se pravovremenim otkrivanjem i liječenjem može smanjiti rizik od moždanog udara su povišeni krvni tlak, povišeni kolesterol, šećerna bolest.**

## Žene imaju specifične rizike za moždani udar

**Uzimanje kontracepcijskih pilula i hormonske nadomjesne terapije** - povećan je rizik moždanog udara u žena koje uzimaju kontracepcijske pilule ili nadomjesnu hormonsku terapiju i puše, imaju visoki krvni tlak, povišen šećer u krvi ili imaju još neki od rizičnih čimbenika.

**Trudnoća** - rizik razvoja moždanog udara se povećava tijekom trudnoće radi prirodnih promjena koje se dešavaju u tijelu žene.

**Migrena** - žene češće boluju od migrene, a migrene mogu povećati rizik razvoja moždanog udara.

**Fibrilacija atrijska** - najčešća srčana aritmija u općoj populaciji i učestalija u žena iznad 75 godina života.

## Jedna od pet žena će dobiti moždani udar!

**Svake godine moždani udar ubije dvostruko više žena nego karcinom dojke!**

**Jedna od tri žene umrijet će od moždanog ili srčanog udara!**

## Što žena može učiniti kako bi spriječila moždani udar?

Važno je biti svjestan vlastitih čimbenika rizika te poduzeti odgovarajuće mjere kojima se smanjuje mogućnost nastanka moždanog udara.

Žene bi trebale redovito kontrolirati krvni tlak **PRIJE** no što započnu s uzimanjem **kontracepcijskih pilula ili hormonske nadomjesne terapije**.

Ženama koje imaju **migrenu i puše** savjetuje se prestanak pušenja.

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

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

## ZNAKOVI MOŽDANOG UDARA

### GOVOR

Može li osoba razgovjetno i suvislo govoriti?

Zamoliti osobu da ponovi jednostavnu rečenicu.

Nesuvisao, nerazumljiv ili čudan govor - **znak za uzbunu!**

### RUKA

Može li osoba ravnomjerno podići jednu ili obje ruke?

Zamoliti osobu da podigne obje ruke.

Ako je jedna ruka slabija i „pada“ - **znak za uzbunu!**

### ODUZETOST

Je li prisutna oduzetost polovine lica ili tijela?

Zamoliti osobu da hoda.

Zamoliti osobu da se nasmije - ako je jedna strana asimetrična i osoba ne odiže oba kuta usana - **znak za uzbunu!**

### MINUTE

Minute su važne, reagirajte odmah!

Moždani udar je **HITNO STANJE!**

Reagirajte odmah, pozovite hitnu pomoć!

**ZOVITE ODMAH**

**194 ili 112**

## Zdravi plan

- Redovito mjeriti krvni tlak
- Saznati razinu kolesterola
- Saznati razinu glukoze
- Mjerenje pulsa u prepoznavanju aritmije

## Zdravi stil života

### Nepušenje i izbjegavanje duhanskog dima

### Zdrava prehrana

- Voće i povrće
- Riba
- Punožrnate žitarice
- Orašasti plodovi
- Smanjenje soli, slatkih pića, prerađenog mesa i zasićenih masti

### 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 rizik za razvoj srčanih bolesti i moždanog udara
- Odgđa bolesti povezane sa starenjem

### Održavanje oralnog zdravlja



#nosicrveno

# DAN CRVENIH HALJINA

7. veljače 2020.

Javnozdravstvena akcija u cilju podizanja svijesti o specifičnostima moždanog udara u žena

#nosicrveno

**PRVI PETAK U VELJAČI  
NOSI CRVENO ZA ŽENE!**