

1 OD NAS 4

doživjet će moždani udar, ali većina moždanih udara može se spriječiti pomoću nekoliko jednostavnih koraka. Ovdje pročitajte savjete pomoću kojih ćete umanjiti svoj rizik od moždanog udara.



Kontrolirajte krvni tlak.

Polovina moždanih udara povezana je s visokim krvnim tlakom. Poznavanje vrijednosti vlastitog krvnog tlaka i njegova kontrola promjenom životnog stila ili lijekovima umanjit će rizike za pojavu moždanog udara.



Vježbajte 5 puta tjedno.

Više od jedne trećine moždanih udara dogode se ljudima koji ne vježbaju – 20-30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti pet puta tjedno umanjit će vaš rizik za pojavu moždanog udara.



Hranite se zdravo.

Gotovo četvrtina svih moždanih udara povezana je s lošom prehranom. Prehrana bogata svježim voćem i povrćem te izbjegavanje procesuirane hrane smanjuju rizik od moždanog udara.



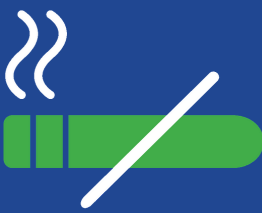
Smanjite svoj kolesterol.

Više od 1 od 4 moždana udara povezana su s visokom razinom „lošeg“ LDL kolesterola. Konzumiranje malo zasićenih masti, izbjegavanje prerađene hrane i vježbanje može vam pomoći u smanjenju rizika. Ako ne možete održati zdravu razinu kolesterola samo promjenom životnog stila, liječnik vam može preporučiti lijekove koji mogu pomoći.



Održavajte zdravu tjelesnu težinu.

Gotovo 1 od 5 moždanih udara povezano je s prekomjernom tjelesnom težinom ili pretilošću. Održavanje odgovarajućeg indeksa tjelesne mase (ITM) ili omjera struka i bokova pomoći će vam u smanjenju riziku od moždanog udara.



Prestanite pušiti i izbjegavajte zadimljene prostore.

Više od jedne desetine slučajeva moždanog udara povezano je s pušenjem. Prestanak pušenja smanjiti će vaš rizik od moždanog udara. Kako biste povećali svoje šanse za uspješan prestanak, korisno je potražiti i pomoć stručne osobe.



Smanjite unos alkohola.

Više od milijun slučajeva moždanog udara godišnje povezano je s prekomjernom konzumacijom alkohola. Smanjenje unosa alkohola na dvije jedinice dnevno za muškarce i jednu jedinicu za žene, smanjit će i vaš rizik od moždanog udara.



Na vrijeme otkrijte fibrilaciju atrijsku.

Ljudi s fibrilacijom atrijskom imaju 5x veće šanse za moždani udar od opće populacije. Ako ste stariji od 50 godina razgovarajte sa svojim liječnikom o ranom otkrivanju fibrilacije atrijske i ako ju imate porazgovarajte o načinima smanjenja rizika od moždanog udara.



Kontrolirajte dijabetes.

Ako bolujete od dijabetesa imate veće šanse za moždani udar. Dijabetes i moždani udar dijele mnoge rizične čimbenike, uključujući prehranu i tjelesnu aktivnost. Ako imate dijabetes, razgovarajte sa svojim liječnikom o načinima smanjenja rizika od moždanog udara.



Kontrolirajte razinu stresa i depresije.

Gotovo 1 od 6 moždanih udara povezano je s mentalnim zdravljem. Upravljanje stresom, ljutnjom i anksioznošću važni su načini smanjenja rizika od moždanog udara.

**NE
BUDI
TAJ**



Služba za epidemiologiju i
prevenciju kroničnih
nezaraznih bolesti