

# "Ja sam ŽENA"



Moždani udar pogađa mene, ali i sve ostale.



- **1 od 5 žena, u usporedbi s 1 od 6 muškaraca, tijekom svog života doživjet će moždani udar**
- **60% umrlih od moždanog udara bit će žene**
- **Okolo 50% svih moždanih udara može se spriječiti**

## Što smanjuje

rizik od moždanog udara kod žena



- Zdrava prehrana
- Tjelesna aktivnost
- Kontrola tjelesne težine
- Prestanak pušenja
- Smanjena konzumacija alkohola
- Smanjenje stresa
- Napravite zdravstvenu procjenu - kako biste Vi i Vaš liječnik mogli procijeniti Vaš rizik od moždanog udara

## Što povećava

rizik od moždanog udara kod žena



- Trudnoća i preeklampsija
- Oralna kontracepcija
- Hormonska nadomjesna terapija
- Fibrilacija atrijsa

## Razgovarajte s Vašim liječnikom o moždanom udaru

- Visoki krvni tlak
- Pretilost
- Depresija
- Fibrilacija atrijsa (neujednačeni otkucaji srca)
- Dijabetes
- Tranzitorna ishemijska ataka

Sve navedeno povećava rizik od moždanog udara. Ako Vam je dijagnosticirano neko od navedenih stanja, razgovarajte sa svojim liječnikom o preventivnim koracima i postupcima kojima možete umanjiti vlastiti rizik.

## Prepoznajte znakove

Poznavanje znakova moždanog udara i brzo djelovanje mogu spasiti živote i poboljšati tijek oporavka.

**G**ovor - je li govor čudan ili nerazumljiv?

**R**uke - je li jedna ruka slaba ili "pada"?

**O**duzetost - je li prisutna oduzetost polovine tijela ili lica?

**M**inute - pozovite hitnu pomoć što prije!

**Više o moždanom udaru kod žena možete pronaći na [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org) i na [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)**