



# ► Kako spriječiti ponovni moždani udar

Jedan moždani udar sasvim je dovoljan. Kako spriječiti sljedeći?

Preboljeni moždani udar već nam ukazuje na prisutne rizične faktore. To su visoki krvni tlak, povišeni šećer u krvi, povišeni kolesterol u krvi, pušenje, prekomjerna tjelesna težina i fizička neaktivnost, fibrilacija atrijsa (“treperenje srca”), konzumacija alkohola, upotreba droga i još neke druge rjeđe bolesti.

- Sasvim iskreno pogledajte što možete promijeniti u svojem životu. Ne opravdavajte se, ukoliko možete promijeniti nešto od rizičnih faktora, to i učinite. Kvaliteta vašeg života, a i vaše zdravlje, ovisi najprije o vama (liječnik vam pomaže, ali samo vi živite svoj život).
- Svakodnevno mjerite krvni tlak i puls. Ukoliko postoje odstupanja, zatražite savjet liječnika.
- Jednom tjedno mjerite tjelesnu težinu. Ukoliko zamjećujete povišenje tjelesne težine, što često prati smanjeno kretanje – nema druge, potrebna je korekcija prehrane.
- Krajnje je vrijeme da prestanete pušiti.

- Svakodnevno hodajte i vježbajte, time oporavljate oslabljeni dio tijela, ali i cjelokupni kardiovaskularni sustav.
- Barem dva do tri puta godišnje kontrolirajte krvnu sliku, posebno razine šećera i kolesterola u krvi.
- Redovito obavljajte liječničke kontrole, osobito ukoliko zamijetite neku novu teškoću ili pogoršanje već postojećih teškoća.
- Jednom godišnje kontrolirajte vratne krvne žile koje snabdijevaju mozak (color doppler karotida). Ukoliko se krvne žile sužavaju (stenozna), moguće je operativno ili postavljanjem stenta pravovremeno spriječiti moždani udar.
- Ipak, neka vas bolest (moždani udar) ne obuzme i ne zagospodari vašim životom, vi ste gospodar svojeg zdravlja i svoje bolesti!
- Radujte se, učinite dnevno neku lijepu stvar za svoje bližnje: nasmiješite se, zahvalite na pomoći, poklonite neku sitnicu – time mijenjate sebe i druge nabolje.

► **SPRJEČAVANJE MOŽDANOG UDARA PREDSTAVLJA NAČIN ŽIVOTA KOJI NIJE MUKA, NEGO POŠTOVANJE I ODGOVORNOST PREMA ŽIVOTU.**



Autorica: **Julijana Franinović Marković**, doktorica medicine, specijalistica neurologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

