



► Come prevenire un nuovi ictus

Un ictus è più che sufficiente, come prevenire il prossimo?

Un ictus subito è una chiara indicazione della presenza dei fattori di rischio. Stiamo parlando di: alta pressione sanguigna, glicemia elevata, colesterolo elevato nel sangue, fumo, peso corporeo eccessivo e inattività fisica, fibrillazione atriale (“palpitazione del cuore”), consumo di alcol, uso di droghe e di alcune altre malattie meno comuni.

- Individuate onestamente ciò che potete cambiare nella vostra vita, non cercate giustificazioni, cambiate ciò che è possibile cambiare tra i fattori di rischio. La qualità della vostra vita e la salute dipendono soprattutto da voi (il medico aiuta ma siete voi a vivere la vostra vita).
- Misurate la pressione sanguigna e il polso giornalmente. Se ci sono scostamenti chiedere il parere di un medico.
- Una volta alla settimana, misurate il peso corporeo. Se percepite un aumento del peso corporeo accompagnato da movimento ridotto, è necessaria una correzione della dieta.
- È ora di smettere di fumare.
- Camminate e fate esercizio quotidianamente, recuperando così la parte indebolita del corpo, ma anche l'intero sistema cardiovascolare.
- Effettuate almeno due o tre volte all'anno l'esame del sangue, fate particolarmente attenzione allo zucchero nel sangue e ai livelli di colesterolo.
- Effettuate controlli medici regolari, soprattutto se avvertite la presenza di un nuovo disturbo o il peggioramento dei problemi preesistenti.
- Una volta all'anno, controllate i vasi sanguigni del collo che alimentano il cervello (Color Doppler carotideo). Se sono presenti restringimenti dei vasi sanguigni (stenosi) è possibile prevenire tempestivamente l'ictus chirurgicamente posizionando uno stent.
- Tuttavia, non permettete alla malattia (all'ictus) di prendere il controllo della vostra vita, voi siete i padroni della vostra salute e della vostra malattia!
- Rallegratevi, fare ogni giorno qualche cosa di carino per i vostri cari: sorridete, ringraziateli per il loro aiuto, fate un regalino, in questo modo migliorate voi stessi e gli altri.

► **LA PREVENZIONE DELL'ICTUS RAPPRESENTA UN MODO DI VITA CHE NON È SOFFERENZA BENSÌ RISPETTO E RESPONSABILITÀ VERSO LA VITA.**



Autore: **Julijana Franinović Marković**, medico specialista in neurologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

