

SMANJENJE RIZIKA NASTANKA MOŽDANOG UDARA



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Moždani udar se razvija polako – godinama

Prevenciju možemo početi provoditi već u mladosti

Ukoliko ste rizična skupina razmislite o promjeni načina življenja

Stanja koja mogu dovesti do moždanog udara:

- povišeni krvni tlak,
- pušenje,
- debljinu,
- starija dob,
- bolesti srca i
- nereguliranu šećernu bolest (dijabetes).

Moždani udar - prevencija



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Ukoliko imate povišen krvni tlak – češće ga kontrolirajte

Povišeni krvni tlak možete regulirati – razgovarajte sa svojim liječnikom

Kada je krvni tlak reguliran – smanjen je rizik za nastanak moždanog udara

Povišeni krvni tlak i moždani udar



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



EF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Pušenje cigareta je povezano s rizikom razvoja moždanog udara.

Istraživanja su pokazala da je rizik niži u osoba koje su prestale pušiti unazad 2-5 godina u odnosu na pušače.

Pušenje duhanskih proizvoda i moždani udar

Sve je učestaliji sjedeći način života.

Redovna tjelovježba jača srce, poboljšava cirkulaciju, pruža bolji osjećaj i održava prikladnu tjelesnu težinu.

Prekomjerna tjelesna težina povećava rizik razvoja niza drugih bolesti (povišeni krvni tlak, bolesti srca, šećerna bolest, ateroskleroza..)

Za savjet o tjelesnoj aktivnosti obratite se svome liječniku.

Tjelesna aktivnost i moždani udar



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Konzumirati hranu s nižim udjelom masnoća životinjskog podrijetla.

Konzumirajte više voća i povrća.

Konzumirajte meso ribe.

Ne konzumirati hranu bogatu šećerima, alkohol, sol.

Ne pretjerujte sa soljenjem hrane.

Prehrana i moždani udar



Neliječena šećerna bolest može izazvati trajna oštećenja u organizmu.

U oštećenim krvnim žilama mogu nastati začepjenja, tromboze.

To je važan rizični faktor za nastanak moždanog udara.

Šećerna bolest i moždani udar

1. redovito spavajte 7-8 sati,
2. redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan),
3. redovito doručkujte,
4. jedite razborito, hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude više povrća i voća,
5. izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu,
6. prestanite pušiti cigarete,
7. alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.



7 naputaka Svjetske zdravstvene organizacije za zdrav, kvalitetan i dug život



Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*