





► Calcolate il rischio di ictus


Modificato secondo la National Stroke Association.

Ad ogni cella viene assegnato 1 punto. Nella parte inferiore sommate i punteggi sotto ogni colonna e confrontateli con l'interpretazione del punteggio che mostra il vostro livello di rischio di ictus.

FATTORE DI RISCHIO	ALTO	ATTENZIONE	BASSO
Pressione del sangue	Sopra i 140/90 mmHg o non sapete <input type="checkbox"/>	120-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/>	Sotto i 120/80 mmHg <input type="checkbox"/>
Fibrillazione atriale	Ritmo cardiaco irregolare <input type="checkbox"/>	Non lo so <input type="checkbox"/>	Ritmo cardiaco regolare <input type="checkbox"/>
Fumo	Fumatore <input type="checkbox"/>	Sto cercando di smettere <input type="checkbox"/>	Non fumatore <input type="checkbox"/>
Colesterolo	Oltre i 6,2 mmol/l o non sapete <input type="checkbox"/>	5,2-6,1 mmol/l <input type="checkbox"/>	Sotto i 5,2 mmol/l <input type="checkbox"/>
Diabete	Sì <input type="checkbox"/>	Zucchero al limite <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Attività fisica	In prevalenza sto seduto o sdraiato <input type="checkbox"/>	Faccio esercizio occasionalmente <input type="checkbox"/>	Faccio esercizio regolarmente <input type="checkbox"/>
Peso corporeo	Oltre alla media <input type="checkbox"/>	Al limite <input type="checkbox"/>	Normale <input type="checkbox"/>
Ictus in famiglia	Sì <input type="checkbox"/>	Non lo so <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
TOTALE	Alto rischio <input type="checkbox"/>	Rischio medio <input type="checkbox"/>	Basso rischio <input type="checkbox"/>

 Siete ad **alto rischio** di ictus se avete tre o più punti rossi. Consultarsi immediatamente su come prevenire l'ictus.

 **Attenzione** se avete tra le 4 e le 6 risposte gialle. È tempo di prendere in considerazione dei cambiamenti al fine di prevenire l'ictus.

 **Basso rischio** 6-8 punti verdi. Controllate molto bene il profilo di rischio, continuate così.

Con il vostro medico discutete su come ridurre il rischio di ictus.

Quali fattori di rischio è necessario conoscere e che cosa si può fare da soli:

1. È necessario conoscere la vostra pressione del sangue
2. Controllate se soffrite di fibrillazione atriale
3. Se siete fumatore, smettete
4. Assicuratevi di non avere il colesterolo alto
5. Se soffrite di diabete, seguite le istruzioni del medico sulla regolazione dello zucchero nel sangue
6. Nel vostro programma giornaliero includete l'esercizio fisico
7. Assumete cibi con meno sale e grassi

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

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

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

