



► Faktori rizika za moždani udar – Upoznajmo neprijatelja!

Poznavanje faktora rizika za pojavu moždanog udara prvi je i najvažniji korak u njegovu sprječavanju. Neke faktore rizika možemo mijenjati i liječiti, dok na druge ne možemo utjecati. Redovitim kontrolama i poznavanjem vašeg rizičnog profila možete značajno smanjiti rizik od pojave moždanog udara. Krenimo redom.

Koje faktore rizika možemo mijenjati i liječiti?

Visoki krvni pritisak je prvi i najvažniji izolirani faktor rizika za moždani udar. To znači da je neregulirani visoki krvni tlak i bez drugih faktora rizika dovoljan da izazove moždani udar. Morate znati koliki je vaš krvni tlak. Izmjerite ga barem jednom godišnje. Ukoliko je 140/90 mmHg ili iznad, javite svojem liječniku koji će vam pomoći u reguliranju tlaka. Neregulirani i visoki krvni tlak povećava rizik za moždani udar za četiri do šest puta. Vrijedi se potruditi zar ne?

Pušenje oštećuje i krvne žile. Ne pušite i izbjegavajte prostore gdje se puši. Pušenje udvostručuje rizik za moždani udar.

Šećerna bolest povećava rizik od moždanog udara jer oštećuje krvne žile u mozgu. Šećerna bolest povećava rizik za moždani udar za dva do četiri puta. Sa svojim se liječnikom posavjetujte kako regulirati šećernu bolest.

Povišeni kolesterol u krvi povećava rizik začepljenja krvnih žila. LDL kolesterol (loš) stvara nakupine na krvnim žilama (plak). Iako povišeni kolesterol nije izolirani faktor rizika za moždani udar, ukoliko je prisutan uz druge faktore rizika, značajno se povećava rizik od začepljenja krvnih žila. HDL (dobar kolesterol) štiti od moždanog udara.

Fizička neaktivnost i debljina obično su povezani faktori rizika, ali i svaki zasebno povećava rizik od moždanog udara. Ovi faktori rizika često su udruženi s visokim krvnim pritiskom, šećernom bolešću i povišenim kolesterolom te izravno i neizravno povećavaju rizik za moždani udar.

Povećana konzumacija alkoholnih pića, više od jednog pića dnevno za žene i više od dva pića dnevno za muškarce, povećava rizik od povećanja krvnog pritiska, a time i od moždanog udara. Pijanke su osobito rizične.

Upotreba droga – intravenozna primjena droga povećava rizik od moždanog udara. Korisnici kokaina imaju učestalije moždane udare, upotreba ilegalnih droga povećava rizik od moždanog krvarenja.

Bolesti karotidnih arterija (vratne krvne žile koje snabdijevaju mozak) – naslage na unutrašnjim karotidnim arterijama dovode do suženja i začepljenja krvnih žila, što završava moždanim udarom. Ako imate više rizičnih faktora (izračunajte rizični profil!), posavjetujte se s liječnikom radi daljnje obrade – color doppler karotidnih arterija.

Tranzitorna ishemijska ataka (TIA) – znaci su slični kao kod moždanog udara (GROM), ali traju kratko (od nekoliko minuta do 24 sata). Bez obzira na to što znaci prolaze i osjećate se dobro, potrebno je odmah zatražiti liječničku pomoć.

Atrijska fibrilacija i druge srčane bolesti – kod fibrilacije srce treperi i ne uspijeva dobro istisnuti krv, čime je povećana mogućnost stvaranja ugrušaka i pojave moždanog udara.

Krvne bolesti kao povišeni broj crvenih krvnih stanica (eritrocita) formiraju ugruške koji povećavaju rizik za moždani ugrušak. Kod anemije srpastih stanica protok je onemogućen stanicama koje se lijepe za zid arterije i tako uzrokuju moždani udar.

Na koje faktore rizika ne možemo utjecati?

Dob – moždani se udar javlja u svakoj dobnoj skupini, što smo stariji rizik je veći.

Spol – iako muškarci češće obolijevaju od moždanog udara, žene češće umiru.

Nasljedna sklonost za pojavu moždanog udara postoji, a povezuje se s nasljednom sklonošću za povišeni tlak.

Prethodni moždani udar povećava rizik za pojavu moždanog udara.

► **PREPORUKE: AKO STE ZDRAVI, JEDNOM GODIŠNJE MJERITE KRVNI TLAK I JEDNOM U TRI GODINE ANALIZIRAJTE RAZINU ŠEĆERA I KOLESTEROLA (LDL I HDL) U KRVI!**

► **VISOKI KRVNI TLAK MORATE LIJEČITI BEZ OBZIRA NA TO OSJEĆATE LI TEŠKOĆE ILI NE!**



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

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