

A STROKE TÚLÉLHETŐ

HOGYAN CSÖKKENTHETŐ A
STROKE VESZÉLYE?



NEMZETI
STROKE
LIGA



HOGYAN CSÖKKENTHETŐ A **STROKE** VESZÉLYE?

Cselekvések, melyeket bárki elkezdhet

A stroke (agyvérzés, szélütés) bárkit, bármelyik életkorban sújthat, de sok mindent tehetünk is ellene.

A Stroke Liga a fordításban esetleg előforduló hibákért és az ebből eredő következményekért nem vállal felelősséget. Az eredeti információk e kiadványban csak a revízió közzétett dátumáig tekinthetők pontosaknak.

Tartsák szem előtt, hogy ezek az információk nem helyettesíthetik az önök sajátos esetére vonatkozó szakmai tanácsokat. Törekszünk a pontos és időszerű tartalmat adni, de az információk idővel változhatnak. Törvényes kereteken belül, a Stroke Liga nem vállalja a felelősséget az e kiadványban megjelent információk, a harmadik személyek információi vagy a megjelölt honlapok felhasználásáért.

A STROKE ÉS MI

Túl fiatal vagyok ahhoz, hogy a stroke-ról gondolkodjak.



A stroke egynegyede a 18. és 65. életév közöttieket érinti, még ha úgy érzik is, hogy jó állapotban vannak és egészségesnek.

Én idősebb vagyok, vannak némi egészségügyi problémáim



Soha sincs túl késő arra, hogy olyan lépéseket tegyünk meg, amelyekkel csökkenthetjük a stroke előfordulásának kockázatát, mint amilyenek a testmozgás, sport, az egészséges táplálkozás és az egészségügyi problémák kezeltetése.

Magas a vérnyomásom



A magas vérnyomás a stroke leggyakoribb kockázati tényezője.

Dohányos vagyok



A dohányzás elhagyása egyike a legjobb cselekedeteknek, amit saját egészségéért és családjáért megtehet.

Lefoghatnék



Ha súlyfölslege van, ez jele annak, hogy el kell gondolkodnia a stroke-ról. Erről és az egészséges életmódról többet olvashat az 7. oldalon.

Volt már stroke-om, vagy TIA*-m



Ha már átélt stroke-ot vagy TIA-t, nagyobb veszélynek van kitéve egy újabb eseményre. Ez az útmutató olyan tanácsokat is tartalmaz, amelyek segítenek abban, hogy csökkentse az újbóli stroke veszélyét, meg abban is, hogy hogyan kaphat többféle segítséget ahhoz, hogy ne érezze magát magára hagyatottnak.

Lapozzon a következő oldalra, ahol többet megtudhat a stroke-ról.

* (átmeneti keringészavar, tranzienis iszkémiás attack)

A STROKE MEGVÁLTOZTATJA AZ ÉLETERET

Mindenkit érhet stroke. Gyógyítása mind eredményesebb, de a világon a rokkantság okaként a stroke továbbra is a vezető helyen van. A világon minden évben több mint 17 millió stroke történik¹.



Többet megtudva a stroke-ot kiváltó okokról, olyan aktív lépéseket tehet, melyekkel csökkentheti a veszélyt.

Ha ismer olyan embert, aki a veszélyeztetettek csoportjába tartozik, miért nem adhatná neki is oda ezt a kiadványt?

MINI KVÍZ:

Az alábbiakból mi az ami a stroke-ra veszélyeztetettek csoportjába sorolja?



a) Közeli hozzátartozómnak volt stroke-ja.



b) A koleszterinem magasabb.



c) Hat pohár bornál és hat korsó sörnél többet iszom hetente.

Válasz: Mindegyik!

¹ Burden of Stroke Report, 2017, www.strokeeurope.eu/downloads/The-BurdenOfStrokeInEuropeReport.pdf

Ha a fentiekből valami önre is vonatkozik, akkor ön is a stroke-tól veszélyeztetettek csoportjába tartozik. Mégsem aggódjon, mert sok módja van annak, hogy csökkentse a stroke rizikófaktorait. Több ismeretért lapozzon az 5 oldalra.

EGYÉNI RIZIKÓFAKTORAI



Amikor az orvosok önnek rizikót említenek, akkor valamilyen már kialakult betegségére gondolnak. Minden embernél más a stroke-rizikó, mely függ az egyén adottságától is.

A rizikófaktorok önnel, illetve életmódjával kapcsolatosak, úgy mint az életkora, betegségei, netán túlsúlyos, túlzott alkoholfogyasztó.

A STROKE FŐ RIZIKÓFAKTORAI

Életkor

Ahogy az ember öregszik, artériái természetsszerűleg veszítenek rugalmasságukból.

Bármely életkorban, megfelelő fizikai aktivitással csökkentheti a stroke kialakulásának veszélyét.

Egészségügyi problémák

Némely betegség növeli a stroke kockázatát. Ezek:



Magas vérnyomás,



Pitvarfibrilláció (szívritmuszavar),



Diabétesz és prediabétesz (cukorbetegség),



Magas koleszterinszint.

4 | Hogyan csökkenthető a stroke veszélye?

Ha stroke-t vagy TIA-t élt át, akkor nagyobb a kockázata annak, hogy a jövőben bekövetkezhet ezek ismétlődése. A szakemberektől megkapja a tanácsokat, hogy gyógyíttassa azokat az egészségügyi problémákat, amelyek kiválthatták a stroke-ot vagy a TIA-t.

Életmód:

Mindennapi életmódunk befolyásolhatja a stroke kockázati tényezőit, mint pl:



A dohányzás,



Túlzott alkoholfogyasztás,



A súlyfölösleg,



Kevés mozgás,



Egészségtelen étkezés.

Családi kórtörténet

A stroke öröklődő hajlam lehet, ezért, ha ismeri a család erre vonatkozó kórtörténetét, beszéljen róla a háziorvosának. Bizonyára szükség lesz orvosi vizsgálatra, a rizikófaktorok csökkentésére vonatkozó tanácsokra.

AKTÍVAN CSÖKKENTSE A STROKE RIZIKÓKAT



Legyen életmódja egészségesebb, ez elősegítheti a stroke rizikó csökkentését. Legyen szó akár a táplálkozásról, fizikai aktivitásról, a dohányzásról, vagy alkoholfogyasztásról, sosem késő megtenni a változtatásokat.

KÉRJEN SZEMÉLYÉRE VONATKOZÓ TANÁCSOKAT

Ez az útmutató csak általános ismereteket adhat. Az ön egészségi állapotára, személyére vonatkozó tanácsokat, s minden szükséges gyógymódot csakis a szakemberektől, tehát háziorvosától és a szakorvostól kaphat.

HAGYJA ABBA A DOHÁNYZÁST

A dohányzás megkétszerezi a veszélyt, hogy halált okozó stroke éri.

Ám ugyanattól a pillanattól kezdve, amikor abbahagyja a dohányzást, a stroke veszélye rögtön lecsökken. A dohányzásról való leszokás azon legjobb dolgok egyike lehet amit egészségéért valaha is megtett, s ehhez sokféle segítség kapható.



A dohányzás leszokását segítő helyi intézmények különféle módszereket ajánlhatnak.

Hogy rátaláljon, olyan helyi szervezetekre amelyek segítik a dohányzásról való leszokást, pásztázzon az interneten.

A vízipipa csövén belélegzett dohányfüst egyáltalán nem veszélytelen. Amíg a dohányos a vízpipát szívja, megközelítőleg 100 cigaretta füstjét lélegzi be.

CSÖKKENTSE AZ ALKOHOLFOGYASZTÁST

Ha rendszeresen fogyaszt túlzott mennyiségű szeszes italt, növeli a stroke kockázatát.

CSÖKKENTSEN A DERÉKBŐSÉGÉN



Ha túlsúlyos, nagyobb a stroke valószínűsége, az elhízás növeli a kockázatot. A fölösleges kilók többféleképpen is ártanak, mégpedig úgy, hogy növekszik a magas vérnyomás vagy a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának veszélye, ezek pedig a stroke-kal kapcsolatosak.

Ha derékbőssége meghaladja a 94 cm-t, férfiaknál, vagy 80 cm-t, nőknél, feltételezhetően súlyfölsége van. A BMI, vagyis a testtömegindex a megfelelő testsúlyt mutatja. Az ön testtömegindexe (BMI) 25-nél kevesebb kell, hogy legyen. Ez a cukorbeteg és a magas vérnyomást kiváltó súlyfölséggel járó rizikó miatt is van.

TÁPLÁLKOZZON EGÉSZSÉGESEN

Az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásnak nincs



semmilyen titka, csak néhány alapvető irányelvet kell megfigyelni. Ehhez a későbbiekben talál tanácsot.

GYAKORLATI SEGÍTSÉG AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSHOZ

A bevásárlás és a főzés nehézséget jelenthet, ha rokkant, vagy speciális diétára szorul.

1. Mérsékelje a sóbevitelt

A túlzott sóbevitel magas vérnyomáshoz vezethet, ami a stroke rizikófaktora.

Kis mennyiségű sóra mindenkinek szüksége van, mégpedig napi egy grammnyira (kevesebbre mint egy kávéskanál negyede). A legnagyobb napi sóadag egy kávéskanálnyi lehet (6 g).



Főzésnél csökkenthetjük az ételek sózását. Az ízgazdagságot fűszerekkel javíthatjuk.

A napi ételfélék sok sót rejtenek, mint a kenyér, a különféle gabonák és a füstölt húsok, pl. a sonka. Az uzsonnaként magunkkal vitt ételek is többször a sósabbak közé tartoznak.

Ha valamiféle pl. vesebetegsége van, akkor ne csökkentse táplálékában alacsony szintre a sóadagot, azelőtt, hogy erről az orvosával tanácskozott volna.

2. Kevesebb zsírt egyen

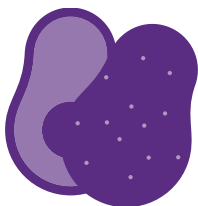
Az alacsony zsírtartalmú ételek fogyasztó hatásúak is, ami csökkenti a stroke kockázatát.



A koleszterinszintet is csökkentheti, ha kevesebb telített zsírt fogyaszt, amiket kisebb mennyiségű telítetlen zsírokkal helyettesíthet. Ellenben, ha magas a koleszterinszintje, szüksége lesz orvosra tanácsára és kezelésre. A telített zsírok legtöbbször kemény állagú ételekben vannak, mint a vaj.

Olyan ételekben találhatóak mint a sajt, sütemények, zsíros húsok és kolbászok, meg mint a kókusz- és pálmaolaj.

A telítetlen zsírok leginkább olajok, mint az olíva- és szójaolaj. A zsíros halhús is, mint a



lazac és a szardínia, ilyeneket tartalmaz, de más ételek is mint, az avokádó, a dió és más magvak.

Főzésnél törekedjen a telített (nehéz) zsírokat, mint a vaj és a kókuszolaj, kis mennyiségben olíva olajjal felváltani.

3. Csökkentse a cukorfogyasztást

Ha túl sok cukrot fogyaszt, meghízhat, ami a stroke és a 2-es típusú cukorbetegség rizikóját növeli.

Naponta 7 kockányi cukornál (30 g) többet ne fogyasszon. Ez ugyan nem sok, ha tudjuk, hogy egy konzerv szénsavas üdítő 9 kockacukornyi édességet tartalmaz. Mint a só esetében, a cukor is sok ételben rejtőzik, de nemcsak az édesekben, hanem

a sósakban is. A ketchupnak ugyancsak magas lehet a cukortartalma.



4. Kiegyensúlyozott étrend

A napi étkezéseknél váltakozva egyen mindegyik ételféléből. A kész ételekkel ellentétben a házikoszt sokszor a legjobb választás, mert annál ismert, hogy friss összetevőkből készül, kevesebb zsírral, sóval vagy cukorral.

Gyümölcsök és zöldségfélék: törekedjen ötfélét enni naponként. Jegyezze meg, hogy ez alatt a konzervált és fagyasztott gyümölcs és zöldségféle is értendő. Többszínű zöldségfélét rakjon a tányérjára. Ezek napi ételadagot tegyenek ki. Ételadagjának egy harmadát a szénhidrátok, mint a krumpli, a rizs, a kenyér és a tésztafélék tegyék ki.

A fehérjék a sovány húsokban, a halban és a tojásban vannak. A nem állati eredetű szénhidrátok a szárazabbban, a lencsében és a dióban vannak.

A tejtermékek, mint a tej, sajt és joghurt az erős csontozathoz szükséges kalciumot tartalmazzák. Alacsonyabb zsírtartalmúakat válogassunk.

Grammonként a **zsírokban** van a legtöbb kalória, ezért jóval kevesebb kell belőlük. Ételeihez, a telített zsírtartalmú összetevők, mint pl. a vaj vagy a kókuszolaj helyett használjon telítetlen zsírtartalmúakat, pl. olívaolajat.

5. Egyen több rostos ételt

A rostos ételek fogyasztásával segíti a súlycsökkenést, erősíti a szívet, előnyös diabétesz esetében, s egyúttal stroke elleni védekezés is. A több gyümölcs és zöldségféle által szervezete több rosthoz jut. Ételeihez, mint a kenyér, a tésztafélék és a rizs, teljes kiőrlésű gabonát használjon. Zabbal, dióval, magvakal ugyancsak gazdagítható a szükséges napi rostadag.

Nyelési nehézség a stroke után

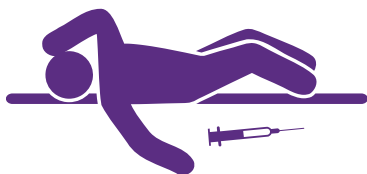


Ha a stroke után nyelési nehézséggel küzd, ahhoz, hogy veszélytelenül ehessen szükséges a dietetikus útbaigazítása. A dietetikus adhat tanácsot a biztonságosan nyelhető és ízletes ételek elkészítéséhez, hogy részese lehessen a családi étkezésnek.

Kábítószerélvezet

Kábítószerélvezet a stroke rizikófaktora.

Az olyan kábítószeresek mint pl. a kokain napokkal a használatuk után is növelhetik a stroke veszélyét. A cannabis, a heroin és kátserje, nagy arányban a halált okozó stroke előidézői lehetnek.



TÖBB SEGÍTSÉG ÉS INFORMÁCIÓ

Nemzeti Stroke Prevenciós és Rehabilitációs Liga

A Nemzeti Stroke Prevenciós és Rehabilitációs Liga 1993-ban lett alapítva, ezen a néven 2011 óta működünk.

Elnök: Dr. Folyovich András PhD, osztályvezető főorvos.

Dr. Béres-Molnár Katalin Anna PhD, Hannibálné Völgyes Krisztina, Bodnár Eszter Rita

A stroke Magyarországon az egyik legnagyobb egészségügyi teher. Évente 30 000 új agyi katasztrófa esemény következik be. ½ millióan élnek stroke utáni bénultsággal és 3 millió a veszélyeztetettek száma.

Különösen nehéz a helyzet a vidéken élők számára, ahol nehezebb az ellátáshoz való hozzájutás lehetősége és lakosság informáltsága sem tökéletes.

A Nemzeti Stroke Liga fő célja, hogy az információk mindenkihez eljussanak, függetlenül attól, hogy tagja-e a Ligának, vagy sem, a hozzáférés minden stroke páciens számára biztosított.

Célkitűzésünk, hogy Magyarországon szignifikánsan csökkenjen az agyi érkatasztrófák száma, és személyre szabott rehabilitációban részesüljön minden stroke beteg.

Megfelelő képzéssel és a rizikófaktorok személyre szabott szűrésével a stroke esetek nagy százalékban csökkenthetőek.

Az „időablak” (a kezelés alkalmazásának maximális időkorlátja) ismertetésének megfelelő kommunikációjával a gyógyulás esélyeit növeljük.

Mivel a stroke-on átesettek 40%-a mozgásában súlyosan korlátozott, ezért az amerikai stroke egyesület útmutatása alapján Mozgásjavító gyógytorna füzetet dolgoztunk ki, ez a honlapunkon és papíralapon is elérhető.

Mivel minden negyedik stroke esemény a munkaképes korúakat érinti, ezért gyakorlati útmutató füzetünk van a munkavállalók visszatéréséhez a munka világába – személyes tapasztalatokra építve.

Működésünk fő területei:

Stroke prevenció és szűrő programok

Stroke napi felvilágosító előadások

Stroke centrumok bemutatása, elérhetőségei

Elsődleges prevenció, rizikó faktorok ismertetése

Egészségügyi és wellness centrumok bázisának létrehozása

On-line kommunikáció erősítése, Web oldal, Facebook, telefonügyelet

Oktató anyagok terjesztése

Sürgősségi stroke centrumok adatbázisa

A Nemzeti Stroke Liga alapító tagja a Magyarországi Nemzeti Betegfórumnak (NBF), a Betegszervezetek Magyarországi Egyesületének (BEMOSZ),

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a nemzetközi kutatások eredményei Magyarországon is ismertek legyenek a lakosság körében, így ezeket az oktatási anyagokat, rendszeresen fordítjuk magyar nyelvre és tesszük közzé honlapunkon is.

Nemzetközi szinten tagjai vagyunk a SAFE-nek és részt veszünk az EPF kapacitás építő programjában.

A krónikus betegeket ellátó magyarországi társszervezetekkel is állandó kapcsolatban vagyunk (Afázia Klub; Oszteoporózis Egyesület, Nemzetközi Pető Intézet).

Adataink:

Név: Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

Rövid név: Nemzeti Stroke Liga

Cím: Észak-Közép-budai Centrum Új Szent János Kórház és Szakrendelő Neurológiai Osztály - Stroke Centrum
1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím: strokeliga@gmail.com.

Web oldal: strokeliga.blogspot.hu

Mobil: +361/ 458-45-34

Elnök. Dr. Folyovich András PhD

LEGYEN AKTÍV, AMENNYIRE CSAK LEHET

A fizikai aktivitás segít csökkenteni a stroke kockázatát. Testmozgással olyan anyagok szabadulnak fel az agyban, melyek kihatnak a jobb közérzetre, segítik az érzelemgazdagságot.

Ha képes növelni fizikai aktivitását, ezzel egészségének és önbecsülésének tesz jót. Némely embernél a fizikai aktivitás a szobában való járkálást jelenti, másoknál viszont azt, hogy valamilyen fitness programhoz csatlakozik, vagy kerti munkát végez.

Az aktív, egészséges életmód, valamint az egészségügyi problémák kezelése hozzásegít a kezelés eredményességéhez, a demencia (elbutulás) és a rák kockázatainak csökkentéséhez is.

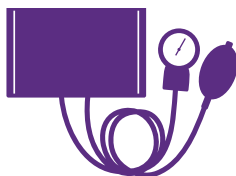


ELLENŐRIZTESSE AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁT

Ha a stroke-hoz köthető egészségügyi problémái vannak, akkor terápiahűséggel enyhítheti a veszélyt. Mindig tartsa be orvosa utasításait.

Ha már stroke-ot vagy TIA-t élt át, akkor az újbóliak megelőzésének legjobb módszere az, hogy az orvos által előírt gyógymódokhoz tartja magát.

MAGAS VÉRNYOMÁS



A stroke eseteknek legalább a felénél a magas vérnyomás játszik közre, tehát a stroke-nak ez az egyik legnagyobb rizikófaktora.

Mi az? Vérereibe a szíve pumpálja a vért. Amikor a véráram túlságosan nagy nyomással feszíti a vérerek falait, azt nevezük magas vérnyomásnak. Hypertonia is az elnevezése.

Ez miért rizikó? A magas vérnyomás miatt vérrögök képződhetnek, vagy vérzés alakulhat ki az agyban. A magas vérnyomás a szívinfarktus és veseelégtelenség oka lehet.

Tudhatom-e, hogy magas a vérnyomásom? Általában nincsenek tünetei, ezért rendszeresen ellenőrizze a vérnyomását. Vérnyomásmérőt a legtöbb gyógyszertárban árulnak, de ingyenes szűrőprogramokon ingyenes vérnyomásmérést is kínálnak.



Mit tehetek ellene? Ha magas vérnyomást diagnosztizálnak törekedjen egészségesebb életmódra, de még gyógyszerekre is szüksége lehet. Fontos, hogy rendszeresen szedje gyógyszereit.

PITVARFIBRILLÁCIÓ (PF)



Ha nem kezelt pitvari fibrillációja (szívritmuszavara) van, akkor ötszörös a stroke kockázata, márpedig

PF esetében a stroke végzetes következményekkel járhat.

Mi az PF? Pitvarfibrilláció e-szetében a szívverés szabálytalan és sokszor szokatlanul gyors.

Ez miért jelent rizikót? Megtörténhet, hogy a szívből a vér nem ürül ki minden dobbanásnál, és a pangó vérben vérrög képződhet. A vérrögöt a véráram az agyig sodorhatja és stroke-ot okozhat.

Honnan tudhatom, hogy szívritmuszavaram van?

Lehetséges, hogy olykor gyorsabb szívverést érez, de sok embernek semmilyen tünete sincs. Háziorvos megvizsgálhatja és további kivizsgálásra küldheti.

Mit tehetek az érdekemben? Ha szívritmuszavara van, s háziorvosa megállapította, hogy nagy a stroke kockázata, antikoaguláns (véralkotó) szert kell kapnia, amivel csökkenthető a veszély. A véralkotó gyógyszereket folyamatosan kell szedni.

DIABÉTESZ



A cukorbetegség majdnem megkétszerezi a stroke kockázatát.

Mi az? A diabétesz azt jelenti, hogy az ön szervezete a véráramból nem veszi fel szabályszerűen a cukrot.

Miért jelent rizikót? A vér magas cukorszintje károsíthatja a véredények falát és az idegeket. Ezáltal növekszik a stroke és a szívinfarktus, de az amputálás, a megvakulás és a vesekárosodás veszélye is.

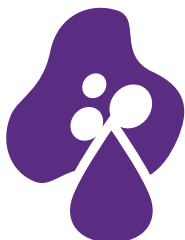
Honnan tudhatom, hogy diabéteszem van? Ha nincsenek is más tünetei, a cukorbetegsége utalhat a gyakori vizelés, a kimerültség érzete és a szomjúság. A diabéteszt és a pre-diabéteszt (cukorbetegséget megelőző állapot) vérvizsgálattal állapítják meg.

Mit tehetek az érdekemben?

Akinek 1-es típusú diabétesze van annak általában inzulinos kezelést kell kapnia. A 2-es típusú diabétesz esetében egyeseknél elegendő, ha csak az étrendjükön változtatnak, míg másoknak gyógyszerekre és inzulin kezelésre van szükségük. Az egészségesebb életmódra való átállás, mint pl. a fogyókúra, segíthetnek a stroke kockázatának csökkentésében.

MAGAS KOLESZTERINSZINT

A magas koleszterinszintnek általában nincsenek tünetei, mégis a stroke fő rizikófaktora.



Mi az? A koleszterin testünk fontos anyaga, de ha túl sok koleszterin van a vérünkben károsítja a szívet és stroke-ot okozhat.

Miért jelent kockázatot? A vér magas koleszterinszintje érelmeszedést (atheroszklerózist), érszűkületet okozhat. Ezáltal vérrög képződhet, ami stroke-ot vagy szívinfarktust idézhet elő.

Honnan tudhatom, hogy magas a koleszterinszintem?

A háziorvosnál elvégezhető vérvizsgálatból.

Mi szolgálhat a javamra? A koleszterinszint mérése elősegíti a szívinfarktus és a stroke

kockázatának felderítését. Ha ezek bekövetkeztének nagy a kockázata, törekedjen életmódot változtatni, csökkentse testsúlyát, legyen aktívabb, táplálkozzon egészségesebben. A sztatinoknak nevezett gyógyszerekkel csökkenthető a magas koleszterinszint, s ezáltal a stroke veszélye is kisebb.

Vannak emberek, akik magas koleszterinszinttel születnek. Ez örökletesen magas vérkoleszterinszint, familiaris hypercholesterinaemia (FHO) az elnevezése. Akár 20, 30 éves korban már halált okozhat, s ezért ha tudja, hogy a családban szívbetegség vagy stroke miatt korai halálozás volt, fontos kivizsgáltatnia magát. A betegség gyógyszerekkel kezelhető.

MÁS, STROKE-KAL KAPCSOLATOS BETEGSÉGEK

Fogamzásgátlók

A nőknél némely szájon át szedhető fogamzásgátló és a hormonpótló kezelés kiválthatja a stroke nagyobb kockázatát. Tehát, ilyenfajta terápia csak akkor javallott, ha különben kicsi a stroke előfordulási veszélye. Azonban ettől feltehetően el kell állnia, ha magas a vérnyomása, migrénnel küzd, vagy már korábban stroke-ja volt.



Ha dohányzik, ha súlyfölsége van, vagy ha már 35 évnél idősebb, akkor a fogamzásgátló tabletták illetve a hormonpótló gyógyszerek megnövelhetik a stroke rizikóját.

Stroke kockázat esetén kérje ki nőgyógyászának tanácsát az önnek legmegfelelőbb, legkevésbé kockázatos fogamzásgátlásról illetve hormonpótlásról.

Stressz, szorongás, depresszió

Azáltal, hogy stressz éri, szorongásos vagy depressziós, ki van téve a stroke nagyobb kockázatának.



Ennek oka még nem tisztázott, de egyik magyarázata az lehet, hogy ilyen állapotokban, lelki teher alatt, nehezebb gondot fordítani az egészségünkre.

Próbáljon meg barátaitól vagy szakemberektől segítséget kapni az emocionális problémák megoldásához, de mérlegelje az egészségesebb életmód lehetőségét, miáltal közérzetét is javíthatja.

Obstruktív alvási apnoe (OSA)

Az alvászavar egy formája az obstruktív alvási apnoe (OSA), ami összefügg a stroke-kal. Az OSA alvás közbeni légzéskimaradás. Akiknek obstruktív alvási apnoejük van, azok horkolnak, de nem mindenki. Feltételezhető, hogy napközben, éppen a sokszor megszakított alvás miatt, állandóan álmosak. Ha úgy gondolja, hogy önnek is az OSA-val van baja, forduljon orvoshoz.

Győződjön meg egészsége állapotáról

Mindazok az egészségügyi állapotok, melyekről a korábbiakban szó esett, bárkinél bármikor előfordulhatnak. Még akkor is, ha egészségesnek érzi magát, rendszeresen járjon el orvosi ellenőrzésre.

Ha viszont aggódik az egészsé-



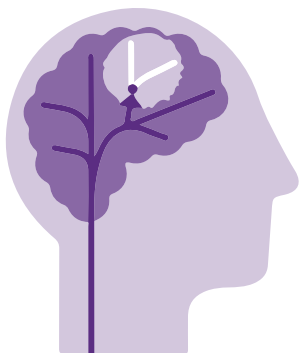
ge miatt, jelentkezzen az orvosánál.

EZ STROKE

A stroke az agyi érkatasztrófa. Akkor következik be, ha az agy egy részének vérellátása megszűnik és elhalnak az agysejtek vagy vérzés roncsolja az agyat.

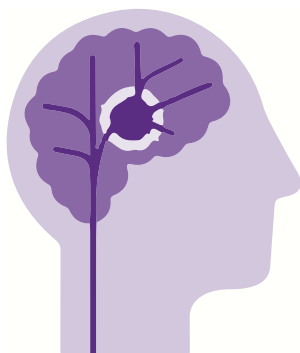
Az agykárosodás kihat az egész test működésére. Megváltozhat a beszéd, a gondolkodás, a hangulat.

A stroke-nak két fő típusa van:



1. Az iszkémiás: az agy elzáródott véredénye miatt,

Az iszkémiás stroke, amikor a vérrög okozza az elzáródást, még szélütésnek, gutaütésnek is nevezzük.



2. Vérzéses (hemorágiás): vérzés az agyban, vagy az agyat körülvevő szövetekben.

A vérzéses (hemorrhagic) stroke ismert neve: agyvérzés.

A STROKE TÜNETEINEK FELISMERÉSE

Fontos tudni, hogyan ismerhetők fel a stroke legjellemzőbb tünetei, akár önmagunkon, akár másokon. A FAST teszt ehhez a legjobb mód.

A FAST TESZT

**Face (arc):**

Képes-e mosolyogni a vizsgált személy?
Lefittyedt-e az arcának fél oldala?

**Arms (karok):**

Föltarthatja-e mindkét karját és megtarthatja-e őket ebben a helyzetben?

**Speech (beszéd):**

Érthetően beszél-e az illető és érti-e amit mondunk neki? Értelmetlen-e a beszéde?

**Time (idő):**

Ha e három jel valamelyikét észleli sürgősen tárcsázza a következő telefonszámot: Segélyhívó szám, ingyenes, mobilról is közvetlenül hívható:
104 vagy 112 (Országos Mentőszolgálat),

A FAST segítségével felismerhető a stroke három leggyakoribb tünete. Ám, más jelek is mutatkoznak, melyeket komolyan kellene venni.

Ezek:



A test féloldali elgyengülése vagy elzsibbadása, beleértve a lábakat, karokat, talpat,



Beszédzavar, értelmetlenné váló szavak, mondatok,



Hirtelen elhomályosuló látás, fél- vagy kétoldali látásvesztés,



Hirtelen kialakuló szédülés, egyensúlyvesztés, összeesés.



Hirtelen, szokatlan jellegű erős fejfájás.

Stroke mindenkivel, bármelyik életkorban megeshet. Ilyenkor minden másodperc számít. Ha a stroke bármelyik jelét észleli, ne várjon. Rögtön hívja ezt a számot: Segélyhívó szám, ingyenes, mobilról is közvetlenül hívható: **112** (Országos Mentőszolgálat).



Név: Nemzeti Stroke
Prevenációs és Rehabilitációs
Liga

Rövid név: Nemzeti Stroke
Liga

Cím: Észak-Közép-budai
Centrum Új Szent János
Kórház és Szakrendelő
Neurológiai Osztály - Stroke
Centrum
1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:
strokelifa@gmail.com.

Web oldal:
strokelifa.blogspot.com

Mobil: +361/ 458-45-34

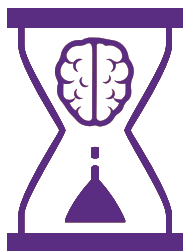
A TIA (ÁTMENETI AGYI KERINGÉSZAVAR)



A TIA ugyanúgy alakul ki, mint a stroke, csak tünetei rövidebb ideig tartanak, átmenetiek. A tünetek megjelenésekor nincs mód megállapítani, hogy TIA vagy stroke történt-e, hanem rögtön hívja ezt a számot:

Segélyhívó szám, ingyenes,
mobilról is közvetlenül hívható:
104 vagy 112 (Országos
Mentőszolgálat),

GYORS SEGÍTSÉG STROKE ESETÉBEN



Ha stroke gyanúja áll fenn, az illetőt mentőautón sürgősen kórházba kell szállítani.

Életmentő fontosságú hogy mielőbb megkezdődjön a gyógyítás. A stroke megtörténtétől kezdve órákon át szükséges az olyan gyógyszerek adagolása amelyek feloldják és eltüntetik a vérrögöt, ezért, ha stroke-ra gyanakszik, azonnal hívja ezt a számot: Segélyhívó szám, ingyenes, mobilról is közvetlenül hívható: 104 vagy 112 (Országos Mentőszolgálat).

AHOL SEGÍTSÉGET ÉS INFORMÁCIÓT KAPHAT

Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga

A Nemzeti Stroke Prevenció és Rehabilitációs Liga 1993-ban lett alapítva, ezen a néven 2011 óta működünk.

Vezetőség tagjai: Elnök: Dr. Folyovich András PhD, osztályvezető főorvos.

Dr. Béres-Molnár Katalin Anna PhD, Hannibálné Völgyes Krisztina, Bodnár Eszter Rita

A stroke Magyarországon az egyik legnagyobb egészségügyi teher. Évente 30 000 új agyi katasztrófa esemény következik be. ½ millióan élnek stroke utáni bénultsággal és 3 millió a veszélyeztetettek száma.

Különösen nehéz a helyzet a vidéken élők számára, ahol nehezebb az ellátáshoz való hozzájutás lehetősége és lakosság informáltsága sem tökéletes.

A Nemzeti Stroke Liga fő célja, hogy az információk mindenkihez eljussanak, függetlenül attól, hogy tagja-e a Ligának, vagy sem, a hozzáférés minden stroke páciens számára biztosított.

Célkitűzésünk, hogy Magyarországon szignifikánsan csökkenjen az agyi katasztrófás események száma, és személyre szabott rehabilitációban részesüljön minden stroke beteg.

Megfelelő edukációval és a rizikó faktorok személyre szabott szűrésével a stroke esetek nagy százalékban csökkenthetőek.

Az akut stroke kezelésének ún. „időablaka” miatt annak ismertetése közérthető módon a gyógyulás esélyeit növeli

Mivel a stroke túlélők 40%-ban súlyos mozgás funkciók sérülése az amerikai stroke egyesület útmutatása alapján Mozgásjavító gyógytorna füzetet dolgoztunk ki, ez a honlapunkon és papíralapon is elérhető.

Működésünk fő területei:

Stroke prevenció és szűrő programok

Stroke napi felvilágosító előadások

Stroke centrumok bemutatása, elérhetőségei

Elsődleges prevenció, rizikó faktorok ismertetése

Egészségügyi és wellness centrumok bázisának létrehozása

On-line kommunikáció erősítése, Web oldal, Facebook, telefonügyelet

Oktató anyagok terjesztése

Sürgősségi stroke centrumok adatbázisa

A Nemzeti Stroke Liga alapító tagja a Magyarországi Nemzeti Betegfórumnak (NBF), a Betegszervezetek Magyarországi Egyesületének (BEMOSZ),

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a nemzetközi kutatások eredményei Magyarországon is ismertek legyenek a lakosság körében, így ezeket az oktatási anyagokat, rendszeresen fordítjuk magyar nyelvre és tesszük közzé honlapunkon is.

Nemzetközi szinten tagjai vagyunk a SAFE-nek és részt veszünk az EPF kapacitás építő programjában.

A krónikus betegeket ellátó magyarországi társszervezetekkel is állandó kapcsolatban vagyunk (Afázia Klub; Oszteoporózis Egyesület, Nemzetközi Pető Intézet).

Adataink:



NEMZETI
STROKE
LIGA

Név:

Nemzeti Stroke Prevenációs és
Rehabilitációs Liga

Rövid név:

Nemzeti Stroke Liga

Cím:

Észak-Közép-budai Centrum
Új Szent János Kórház és
Szakrendelő
Neurológiai Osztály - Stroke
Centrum
1125 Budapest, Diós árok 1-3

E-mail cím:

strokelifa@gmail.com.

Web oldal:

strokelifa.blogspot.hu

Mobil: +361/ 458-45-34

Elnök: Dr. Folyovich András
PhD, osztályvezető főorvos



Nagy-Britanniában a Stroke Egyesület a vezető helyen álló jótékonyági szervezet, a stroke elleni küzdelem elkötelezettje. A kutatások pénzelésére kapott donációkra támaszkodunk, kutatásaink célja pedig a stroke által sújtottak életmentése és az életbe vágó szolgáltatások. Bővebb tájékoztatás a +44 303 3033 100-as segélyszámunkon kaphat, vagy látogasson el a stroke.org.uk honlapunkra. Kiadványainkról visszajelzéseket elektromos postán, a feedback@stroke.org.uk címre küldjenek.

A Stroke Egyesületet, jótékonyági szervezetként Angliában és Walesban (211015 szám), Skóciában (SC037789 szám) jegyezték be. Ezenkívül regisztrálták még Észak-Írországbán (XT33805), a Man szigeten (No 945) és Jersey szigeten (NFO 369).

Grafikát: freepik.com; Fundacja Udaru Mózgu; Studio Mzlaki, Beograd



Stroke
association



ESO
EUROPEAN STROKE
ORGANISATION

Támogató:



🌐 strokeliga.blogspot.hu

✉ strokeliga@gmail.com

🏠 Észak-Közép-budai Centrum Új Szent János
Kórház és Szakrendelő Neurológiai Osztály -
Stroke Centrum 1125 Budapest, Diós árok 1-3

👤 Elnök: Dr. Folyovich András PhD, osztályvezető
főorvos

©Stroke Association 2018. Sokszorosította a Európa területére illetékes Stroke Alliance, a Stroke Egyesület szíves engedelmével.
2. verzió

Megjelent: 2019.

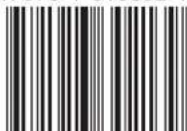
Revízió: 2021.

SAFE, ASBL 0661.651.450

Item code: A01L14

Fénykép: Freepik

ISBN 978-1-913302-13-9



9 781913 302139