

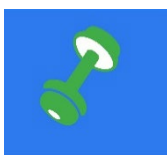
СМАЊИТЕ РИЗИК ОД МОЖДАНОГ УДАРА

10 КОРИСНИХ САВЕТА



КОНТРОЛИШИТЕ КРВНИ ПРИТИСАК

Половина можданих удара повезана је са повишеним крвним притиском. Редовна контрола крвног притиска и лечење крвног притиска путем лекова и здравог начина живота смањиће ваш ризик од можданог удара.



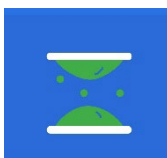
ВЕЖБАЈТЕ 5 ПУТА НЕДЕЉНО

Више од трећине можданих удара дешава се људима који нису довољно физички активни. Већ 20-30 минута умерене физичке активности 5 пута недељно смањиће ваш ризик од можданог удара.



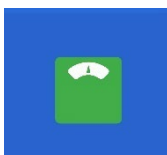
ХРАНИТЕ СЕ ЗДРАВО И УРАВНОТЕЖЕНО

Скоро четвртина можданих удара повезана је са неправилном исхраном. Исхрана богата свежим воћем и поврћем и смањен унос прерађене хране смањиће ваш ризик од можданог удара .



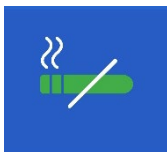
СМАЊИТЕ НИВО ХОЛЕСТЕРОЛА

Један од четири мождана удара повезан је са повишеним нивоом “лошег” ЛДЛ холестерола. Исхрана која садржи незасићене масти (биљна уља и морска риба), избегавање прерађене хране и редовна физичка активност смањиће ваш ризик. Ако ове промене у понашању не могу држати ваш холестерол у границама нормале, лекар може саветовати примену лекова.



РЕГУЛИШИТЕ ВАШУ ТЕЛЕСНУ МАСУ

Скоро 1 од 5 можданих удара повезан је са прекомерном телесном масом или гојазношћу. Одржавање здравог индекса телесне масе (ИТМ од 20-25) и обима струка (испод 88 цм за жене и испод 90 цм за мушкарце) смањиће ваш ризик за мождани удар.



ПРЕСТАНИТЕ СА ПУШЕЊЕМ, ИЗБЕГАВАЈТЕ ИЗЛОЖЕНОСТ ДУВАНСКОМ ДИМУ

1 од 10 можданих удара повезан је са пушењем. Престаните са пушењем и тиме смањите ризик од можданог удара за вас и људе из ваше околине. Потражите помоћ у одвикавању и тиме повећајте своје шансе.



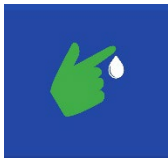
СМАЊИТЕ УНОС АЛКОХОЛА

Преко 1 милион можданих удара годишње повезано је са прекомерном употребом алкохола. Ако конзумирате алкохол, ограничите га на 1-2 јединице не више од 2 пута недељно.



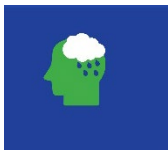
ДА ЛИ ИМАТЕ ПОРЕМЕЋАЈ СРЧАНОГ РИТМА

Особе које имају поремећај срчаног ритма који се зове атријална фибрилација („треперење преткомора срца“) имају 5 пута већи ризик да добију мождани удар. Ако имате више од 50 година, обавите преглед код свог лекара на поремећај срчаног ритма који се може лечити.



ЛЕЧИТЕ ШЕЋЕРНУ БОЛЕСТ

Ако болујете од шећерне болести (дијабетеса) у већем сте ризику од можданог удара. Шећерна болест и мождани удар имају заједничке факторе ризика укључујући и неправилну исхрану и физичку неактивност. Ако болујете од дијабетеса, потражите савет лекара о томе како да смањите ризик од можданог удара.



УПРАВЉАЊЕ СТРЕСОМ И ЛЕЧЕЊЕ ДЕПРЕСИЈЕ

1 од 6 можданих удара повезан је са менталним здрављем. Управљање стресом, лечење депресије и анксиозних поремећаја важно је у смањењу ризика од можданог удара.