

Međutim, nije moguće spriječiti svaki moždani udar. Stoga je važno znati na vrijeme prepoznati znakove i simptome.

Kako prepoznati moždani udar?

Kao udar **GROM**-a!



GOVOR – može li osoba razgovjetno govoriti.

Zamoliti osobu da ponovi jednostavnu rečenicu. Na udar može upućivati nesuvisao, čudan ili nerazumljiv govor.



RUKE – može li osoba ravnomjerno podići obje ruke. Zamoliti osobu da podigne obje ruke. Ako je jedna ruka slaba i “pada”, to je znak za uzbunu.



ODUZETOST – je li prisutna oduzetost polovine tijela ili lica. Zamoliti osobu da hoda. Pogledati je li lice simetrično. Čini li vam se da jedna strana “visi”, recite osobi da se nasmije – ako ne može podići oba kuta usana, nešto nije u redu.



MINUTE – su važne, moždani udar je hitno stanje. Reagirajte odmah, pozovite hitnu pomoć!

Kako liječiti moždani udar?

LIJEČENJE JE MOGUĆE AKO REAGIRATE ODMAH!

Kod ishemijskoga moždanog udara oštećenje mozga može se spriječiti lijekovima koji mogu razbiti ugrušak (tromboliza) u mozgu te obnoviti protok krvi, pod uvjetom da pacijent na vrijeme stigne u bolnicu. Terapija se može primijeniti **unutar prva 3 do 4,5 sata** od nastanka ishemijskoga moždanog udara.

Izgubljeno vrijeme znači i izgubljene moždane funkcije!

Nakon moždanog udara, od posebne je važnosti što ranije započeti rehabilitaciju, kako bi se spriječio invaliditet!

Ako se jave tegobe sa sumnjom na moždani udar, važno je što hitnije javiti se liječniku kako bi se na vrijeme poduzele odgovarajuće dijagnostičke i terapijske mjere, stoga je važno znati prepoznati simptome bolesti te odmah reagirati i potražiti liječničku pomoć.

Ako liječenje započne pravodobno (što ranije, najbolje prva 3-4 sata), takva se stanja mogu izliječiti.

Sumnja na moždani udar predstavlja hitan slučaj!

Ne gubite vrijeme i odmah nazovite hitnu pomoć!

**HITNA
POMOĆ
194**

Izrađeno u Službi za epidemiologiju i prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

www.hzjz.hr



MOŽDANI UDAR!

**KAKO
SPRIJEČITI?**

**KAKO
PREPOZNATI?**

**KAKO
LIJEČITI?**

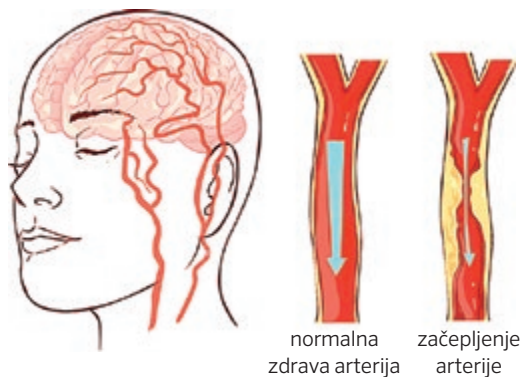
**ŠTO VI
MOŽETE
UČINITI?**

Što je moždani udar?

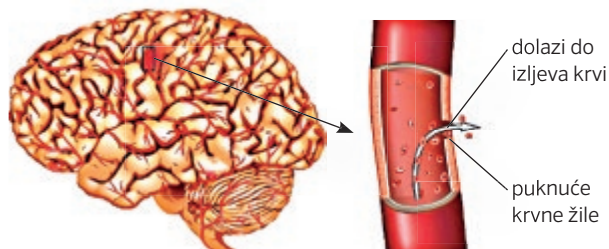
Moždani udar (cerebrovaskularni inzult, apopleksija, kap) označava naglo nastali neurološki poremećaj uzrokovan poremećajem moždane cirkulacije zbog čega dolazi do nedovoljne opskrbe određenih dijelova mozga kisikom i hranjivim tvarima.

Nedostatak kisika i hranjivih tvari uzrokuje oštećenje i odumiranje živčanih stanica što ima za posljedicu oštećenje mozga i gubitak funkcija koje taj dio mozga kontrolira. Moždani udar može biti posljedica začepljenja arterije koja opskrbljuje mozak krvlju, što se naziva ishemijski moždani udar ili infarkt mozga, koji je i najčešći. Može nastati i zbog puknuća krvne žile u mozgu kada dolazi do izljeva krvi u mozak, odnosno do hemoragijskog moždanog udara.

Ishemijski moždani udar ili infarkt mozga



Hemoragijski moždani udar



Najčešći simptomi moždanog udara su:

- Iznenadna utrnulost, slabost ili oduzetost ruke, noge ili lica, osobito ako je zahvaćena samo jedna strana tijela
- Iznenadne smetnje govora – otežano razumijevanje, izgovaranje ili gubitak govora
- Iznenadne smetnje vida – naglo zamagljenje ili gubitak vida,
- Iznenadne smetnje u hodu, nesigurnost i zanošenje u hodu, gubitak ravnoteže, vrtoglavice
- Iznenadna jaka glavobolja, može biti praćena mučninom i povraćanjem

Koji su čimbenici rizika za moždani udar?

Čimbenici rizika na koje **možemo utjecati** (*mijenjati ih, kontrolirati i liječiti*): pušenje, nepravilna prehrana, tjelesna neaktivnost, pretilost, povećana konzumacija alkohola, visoki krvni tlak, povišeni kolesterol, šećerna bolest, bolesti srca (osobito fibrilacija atrijske), tranzitorna ishemijska ataka (TIA).

Čimbenici na koje **ne možemo utjecati**: životna dob, spol, obiteljska sklonost.

Što Vi možete učiniti kako bi spriječili moždani udar?

1. Izaberite zdrave životne navike!

- **Nepušenje** – recite NE pušenju i izbjegavajte izloženost duhanskom dimu
- **Pravilna uravnotežena prehrana** – puno voća i povrća, smanjite unos masnoća, smanjite unos soli, ograničite unos alkohola, ograničite unos šećera
- **Svakodnevna tjelesna aktivnost** – barem 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno
- **Primjerna tjelesna težina**

2. Redovito kontrolirajte krvni tlak, puls, šećer i masnoće u krvi!

Saznajte koliki je Vaš rizik!

Posjetite svog liječnika da Vam izmjeri krvni tlak, razinu kolesterola (masnoće) i glukoze (šećera) u krvi, izmjeri opseg struka, tjelesnu težinu i indeks tjelesne mase, provjeri postoji li poremećaj ritma srca (fibrilacija atrijske), te pojasni rizik kojim ste izloženi.

3. Upoznajte se s preporučenim vrijednostima!

- Krvni tlak ispod 140/90 mm/Hg
- Puls u mirovanju 60-80 otkucaja/min
- Ukupni kolesterol ispod 5 mmol/l
- LDL kolesterol ispod 3 mmol/l
- Glukoza ispod 6 mmol/l
- Tjelesna težina – indeks tjelesne mase između 20-25 kg/m²

Ako Vam je liječnik već preporučio lijekove, uzimajte ih redovito prema uputama!

Pridržavajući se ovih savjeta možete u velikoj mjeri SPRIJEČITI MOŽDANI UDAR!