

INFORMATIVNA BROŠURA ZA PACIJENTA I PORODICU

U ovoj brošuri dobićete odgovore na sljedeće:

- ŠTA JE TO MOŽDANI UDAR?
- POSLJEDICE MOŽDANOG UDARA
- KOJI SU FAKTORI RIZIKA ZA NASTANAK MOŽDANOG UDARA?
- KAKO DA SPRIJEČITE NASTANAK MOŽDANOG UDARA I SMANJITE FAKTORE RIZIKA?
- NAUČITE DA PREPOZNATE ZNAKE MOŽDANOG UDARA
- MOŽDANI UDAR JE HITNO MEDICINSKO STANJE
- GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

Zapamtite 3R

1. **R**educiraj rizik za moždani udar!
2. **R**aspoznaj znake moždanog udara!
3. **R**eaguj odmah!



Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
Ministarstvo zdravstva

PROJEKAT

„Očuvanje i unapređenje
zdravlja stanovništva“



ABDULAH NAKAŠ
OPĆA BOLNICA

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
Opća bolnica „Prim.dr. Abdulah Nakaš“

BROŠURA ZA PACIJENTA I PORODICU



MOŽDANI UDAR

OPĆE INFORMACIJE

ŠTA JE TO MOŽDANI UDAR?

Moždani udar nastaje kada dođe do oštećenja cirkulacije krvi u mozgu.

Uzrok moždanog udara je začepljenje krvnog suda (moždana tromboza) ili prskanje krvnog suda u mozgu (moždana hemoragija). Moždani udar je treći uzrok smrtnosti, a prvi uzrok invalidnosti u svijetu.

Ranije je moždani udar bio „rezervisan“ za stariju populaciju. U modernom društvu se sve češće javlja kod mlađih osoba, što je direktna posljedica nezdravog načina života. Moždani udar se može desiti svakome, ali neke osobe imaju veći riziki od ostalih. Najbolji tretman moždanog udara je njegova prevencija.

POSLJEDICE MOŽDANOG UDARA

Brojne su i zavise od lokalizacije i veličine oštećenja u mozgu. Najčešće su:

- oduzetost ili slabost jedne polovine lica, jedne ruke i/ili noge,
- otežan govor i razumijevanje ili nemogućnost govora,
- otežano gutanje tečnosti i hrane,
- oslabljenje ili gubitak kontrole mokraćne bešike i crijeva,
- djelimični gubitak vida na jednoj strani,
- gubitak pamćenja ili smanjena koncentracija,
- gubitak kontrole emocija – promjene raspoloženja, umor, depresija.

KOJI SU FAKTORI RIZIKA ZA NASTANAK MOŽDANOG UDARA?

Faktori rizika mogu biti promjenljivi i nepromjenljivi.

Promjenljivi faktori su medicinski i oni koji su vezani za životne navike. Medicinski faktori su: visoki krvni pritisak, bolesti srca - posebno aritmija, dijabetes, povišene masnoće u krvi. Faktori vezani za životne navike su: pušenje, fizička neaktivnost, gojaznost, neadekvatna ishrana, pretjerana konzumacija alkohola.

Na promjenjive faktore rizika možemo utjecati svojim ponašanjem – staviti ove faktore pod kontrolu.

Na nepromjenjive faktore rizika ne možemo djelovati. To su: godine života (iznad 55), muški spol, naslijeđe.

KAKO DA SPRIJEČITE NASTANAK MOŽDANOG UDARA I SMANJITE FAKTORE RIZIKA?

- Ako pušite – prestanite!
- Ako imate hipertenziju, dijabetes, visoke masnoće u krvi, aritmiju srca – redovno se kontrolišite kod svog ljekara i uzimajte propisane lijekove!
- Izbjegavajte konzumaciju alkohola!
- Smanjite upotrebu soli i masnoća!
- Jedite puno voća i povrća!
- Redovno se bavite umjerenom fizičkom aktivnošću!

Tako ćete znatno smanjiti svoje šanse da dobijete moždani udar.

MOŽDANI UDAR JE HITNO MEDICINSKO STANJE

Moždani udar je oboljenje koje može izazvati teško oštećenje mozga ukoliko se njegovi znaci ne prepoznaju na vrijeme. Oko 2 miliona nervnih ćelija umire svake minute kod moždanog udara. Zato je moždani udar hitno medicinsko stanje koje zahtijeva brzo reagovanje

NAUČITE DA PREPOZNATE ZNAKE MOŽDANOG UDARA

Postoji 5 osnovnih znakova :

1. **SLABOST** - Iznenađna slabost ili trnjenje lica, ruke ili noge, posebno jedne strane tijela.
2. **PROBLEMI S GOVOROM** - Iznenađna zbunjenost, otežan govor ili razumijevanje.
3. **PROBLEMI S VIDOM** -Iznenađni problemi s vidom na jednom ili oba oka.
4. **GLAVOBOLJA** - Iznenađna, jaka glavobolja kao nikad ranije.
5. **VRTOGLAVICA** - Iznenađna pojava otežanog hoda, posrtanje, gubitak ravnoteže, posebno u kombinaciji sa drugim znacima.

GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

Ako prepoznate kod sebe ili kod druge osobe ove znake, ODMAH pozovite Hitnu medicinsku pomoć (tel. 124). Potrebna Vam je hitna medicinska intervencija i brz transport do odgovarajuće medicinske ustanove.