

29. октобар 2022. - Светски дан борбе против можданог удара

Светска организација за мождани удар (*World Stroke Organization, WSO*) наводи да ће свака четврта одрасла особа доживети мождани удар током свог живота, и зато званични Светски дан борбе против можданог удара 29. октобар има за циљ да подигне свест о тој болести широм света. Човек може да се опорави од можданог удара, али они који се не опораве или пате од једног или више инвалидитета, у најгорем случају умиру. Светски дан борбе против можданог удара јача идеју да се мождани удар може спречити. Једна од најбољих ствари које можемо да урадимо да смањимо шансе да добијемо мождани удар је да постанемо физички активни. Редовно вежбање и правилна исхрана и редовно узимање воде, помоћи ће нам да не будемо део статистике један према четири. Мождани удар је узрок број један инвалидитета.

Мождани удар се дешава када је доток крви у мозак прекинут, било потпуно или делимично. Пошто мождане ћелије захтевају кисеоник и хранљиве материје стално, ако се снабдевање крвљу не обнови на време, ћелије ће почети да умиру. Због тога је изузетно важно да пацијент добије терапију чим посумњамо на симптоме можданог удара. Најчешћи симптоми можданог удара су: губитак покрета, осећаја и/или вида на једној страни тела, у комбинацији са вртоглавицом, конфузијом и потешкоћама у говору.

Људи који пуше, имају висок крвни притисак или холестерол, дијабетес и гојазност имају већи ризик од можданог удара. Можемо спречити мождани удар тако што ћемо престати да конзумирамо дуван, почети правилно се хранимо и пијемо, вежбамо и добро бринемо о свом срцу.

Хипократ, грчки лекар, прва је особа која је забележила мождане ударе у историји називајући их „апоплексијом“, коју описује као „стагнацију“ крви која узрокује прекид „духа“ у мозгу и телу.

ПРЕПОРУКЕ ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ МОЖДАНОГ УДАРА

1. Фокусирајте се на вођење здравог живота

Пре 10 година, свака шеста особа је патила од можданог удара. Ова статистика је смањена на једну од четири у 2021. Ризик се повећао, тако да морате постати проактивни у спасавању сопственог живота почевши од сада. Смањите алкохол и пушење, једите и пијте здраво и редовно вежбајте.

2. Идите на редовне прегледе

Иако можда радите све како треба, и даље је добра пракса да вас лекар редовно контролише. Проверите ниво холестерола и крвног притиска или их сами пратите.

Нема ништа боље него рано открити проблем и добити превентивни третман.

3. **Образујте своје најмилије**

Информишите своју породицу и пријатеље о важности бриге о себи против можданог удара. Образујте све шта треба да раде када мисле да неко има мождани удар. Позовите 194 када су ови симптоми присутни. Не чекајте!

5 **ЧИЊЕНИЦА О МОЖДАНИМ УДАРИМА КОЈЕ ЋЕ ВАС ОДУШЕВИТИ**

1. **Дуготрајна инвалидност код пацијената са можданим ударом** Половина људи који су претрпели мождани удар у доби од 65 или више година мораће да живе са дуготрајним инвалидитетом до краја живота.
2. **Повећање гојазности узрокује пораст статистике можданог удара** Повећање гојазности широм света довело је до пораста инцидената можданог удара за 12% за 15 година.
3. **Повећана стопа опоравка** Уз повећану свест и побољшано лечење, многи пацијенти се лече раније и тако имају веће шансе за опоравак него раније.
4. **Разређивачи крви као третман** Третмани разређивачима крви минимизирају оштећење мозга код пацијената са можданим ударом.
5. **Посматрачи су одговорнији** Отприлике 66% времена, посматрач ће добити план лечења за пацијента који пати од можданог удара.

ЗАШТО ОБЕЛЕЖАВАМО СВЕТСКИ ДАН БОРБЕ ПРОТИВ МОЖДАНОГ УДАРА

1. **Обавештава нас о симптомима можданог удара и начинима лечења** Мождани удари могу бити веома опасни ако се не спрече или не лече. Чак и мало кашњење у добијању правог лечења може довести до катастрофалних промена у животу особе. Такве промене, које би обично утицале на њихову социо-економску ситуацију, такође ће утицати на њихове породице. Стога је важно научити о можданим ударима и начинима на које бисмо могли да их спречимо.
2. **То је подсетник на здрав живот** Мождани удари нису шала или пролазни тренутак. Они могу бити изузетно разорни, јер имају способност да вас обогате или вам одузму живот. Донесите одлуку да започнете први дан свог здравог живота како бисте то избегли.
3. **То је подсетник на драгоцене тренутке** Болести не могу само да нам одузму здравље, већ могу и украсти драгоцене тренутке у животу које сви негују. Било да се ради о матури, венчању, годишњици или рођендану, све су то важне прекретнице, а ви бисте учинили све да будете тамо са својим најмилијима, уживате и славите.

Дакле, узмите у руке свој живот и живите активан живот пун драгоценог времена.