

# Како да се спречи мозочниот удар (шлог): Дали е време да го промениме начинот на живеење

(Preventing Stroke: Is it Time to Change Your Lifestyle)

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347

# Како да се спречи мозочниот удар (шлог): Дали е време да го промениме начинот на живеење

Шлогот е слично заболување како срцевиот удар, само што се случува во мозокот наместо во срцето. И во двата случаи проблемот настапува кога артеријата се блокира. Ако тоа се случи во артерија што води до срцето, резултатот е срцев удар, но ако се случи во артерија што води до мозокот, резултатот е повреда на мозокот која што настапува одеднаш и што може привремено или трајно да се одрази врз процесот на мислење, говорот, движењето и сетилата.

Но, како и со срцевиот удар, има многу нешта што можеме да ги направиме за да го намалиме ризикот од шлог. Според Австралиската фондација за мозочни заболувања (Australian Brain Foundation), промената на навиките може да го спречи ова, често застрашувачко заболување кое напаѓа 37.000 лица во Австралија секоја година. Една третина од овие лица умираат во рок од три месеци, а многу повеќе се трајно онеспособени.

Еве неколку идеи за тоа како да се намали ризикот:

**Што да се јаде за да се помогне во спречувањето на шлогот:** Исхрана што содржи многу леб со цели зрна од житарици, тестенини, ориз и друга зрна храна, разновидни зеленчуци и овошје - а намалување на мастите - помага во спречувањето на шлогот на два начини. Намалувањето на мастите - на пример отстранување на мрсните делови од месото и кожата од пилешкото месо, употреба на млечни производи со намалени масти, ставање само малку путер, маргарин и масло и избегнување на зготвени мрсни јадења од продавница, помага во намалувањето на холестеролот во крвта - холестеролот е супстанца што може да ги затне артериите и да придонесе тие да се блокираат. Јадењето помалку масти, исто така, го олеснува одржувањето на здрава килажа -

дебелите луѓе имаат поголема шанса да добијат висок крвен притисок што го зголемува ризикот од шлог.

Намалувањето на солта, исто така, помага. Јадењето многу сол кај некои луѓе го зголемува крвниот притисок. Добар начин за да се јаде помалку сол, е да се зменува солта што обично ја додавате во јадењата (или при готвењето или после тоа) со други зачини - вашите омилени зачини како лук, циндер или малку повеќе лимон. Ќе помогне, исто така, ако јадете зеленчуци со поинтензивен вкус. Запамтете дека многу од јадењата што ги купувате од супермаркет - како сирењето, путерот, маргаринот, месата како шунка и салама, како и многу од конзервираните јадења - веќе содржат сол во себе. Барајте марки на кои пишува "no added salt" (нема додадено сол) или "reduced salt" (намалена сол).

**Редовни вежби:** Покрај тоа што прават да се чувствувате и да изгледате подобро, пешачењето од половина час секој ден, помага да се намали крвниот притисок и да се одржува здрава килажа. Физички активните луѓе имаат помала шанса да добијат висок крвен притисок или заболување на срцето или артериите. Тоа е можеби затоа што вежбањето и активноста може да помогне да се намали стресот - некои доктори сметаат дека преголем стрес може, исто така, да го зголеми ризикот од висок крвен притисок.

**Оставете го пушењето:** Тоа може да ви го продолжи животот за некоку години. Пушењето е еден од главните фактори на ризик и за шлог и за срцеви заболувања.

**Внимателно со алкохолот и со лековите:** Прекумерното пиење алкохол ќе го зголеми крвниот притисок. Некои лекови како оние за пролетна алергија, настинка и други помали проблеми, можат, исто така, да предизвикаат зголемување на крвниот притисок - зборувајте со докторот или со аптекарот за повеќе информации.

Идната недела (30 септември до 4 октомври) е Национална недела на информираноста за шлогот - вистинско време да почнете да го менувате животниот стил, ако веќе не сте го промениле до сега. Исто така, ова е добра прилика да побарате вашиот лекар да ви го провери крвниот притисок ако не сте го сториле тоа подолго време. За да се обратите до Stroke Recovery Association (Здружение за заздравување после шлог), кое е група за поддршка за луѓе кои добиле шлог и за нивните семејства, јавете се на (02) 550 0594. Здружението има неколку клубови за разни области, некои со членови од не-англиско говорно потекло.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.