

A próxima semana (de 30 de Setembro a 4 de Outubro) é a "National Stroke Awareness Week" (semana de luta contra as trombozes) - uma boa ocasião para começar a fazer alterações ao seu estilo de vida, se ainda não tiver começado. É também uma boa altura para ir ao médico e medir a sua tensão arterial, caso já não o faça há algum tempo.

Para contactar a "Stroke Recovery Association", uma associação de apoio às pessoas que tenham tido uma trombose e seus familiares, telefone para o (02) 9550 0594. A associação tem grupos em diversas áreas, alguns deles com pessoas oriundas de países de língua não inglesa.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

**EVITEMOS AS TROMBOSES
CEREBRAIS
MUDEMOS O NOSSO ESTILO
DE VIDA
(Preventing Stroke: Is it Time to
Change Your Lifestyle?)**

A trombose é uma doença semelhante ao ataque cardíaco, a diferença é que afecta o cérebro em vez do coração. Em ambos os casos o distúrbio ocorre quando uma artéria fica obstruída. Se a obstrução ocorrer numa artéria do coração dá origem a um ataque cardíaco, mas se acontecer numa artéria do cérebro o resultado é uma lesão súbita no cérebro, que pode afectar temporaria ou permanentemente o pensamento, a fala e os sentidos.

Mas, tal como acontece no caso de ataque cardíaco, podemos contribuir de muitas maneiras para reduzir o risco de ter uma trombose. De acordo com a organização "Australian Brain Foundation", uma mudança de hábitos pode ajudar a prevenir esta condição frequentemente devastadora, que atinge anualmente na Austrália 37.000 pessoas. Um terço dessas pessoas morre no espaço de três meses, e muitas mais ficam permanentemente incapacitadas.

Seguem-se algumas sugestões para reduzir o risco de trombozes:

A ALIMENTAÇÃO CORRECTA PARA PREVENIR TROMBOSES

Seguir uma alimentação que inclua bastante pão integral, massa, arroz e legumes, verduras variadas e fruta - mas comer menos gordura - contribui para evitar as trombozes de duas maneiras. Diminuir a quantidade de gordura, como por exemplo, retirar a gordura da carne, a pele e a gordura dos galináceos, usar laticínios com pouca gordura, usar porções muito pequenas de manteiga, margarina e óleo, e não exagerar nas merendas com muita gordura e nas comidas das lojas de pronto a servir, ajuda a reduzir o colesterol no sangue - o colesterol é uma substância que pode estreitar as artérias e contribuir para a sua obstrução. Quem come pouca gordura mais facilmente mantém um peso saudável - as pessoas gordas têm mais tendência para sofrer de tensão arterial elevada, o que aumenta o risco de trombose.

Também é aconselhável não comer muito sal. Demasiado sal pode aumentar a tensão arterial nalgumas pessoas. Maneiras de reduzir o sal incluem: substituir o sal que normalmente adiciona à comida (tanto à mesa como quando está a cozinhar) por outros ingredientes - as ervas aromáticas ou as especiarias da sua preferência, por exemplo, ou mais alho e gengibre, ou ainda umas gotas de sumo de limão. Também é boa ideia usar verduras frescas de sabor forte. Lembre-se que muitos alimentos à venda nos supermercados - incluindo queijos, manteiga, margarina, carnes como o fiambre e os chouriços, e muitos enlatados - já contêm sal. Escolha as marcas que tenham no rótulo as palavras "no added salt" ou "reduced salt".

EXERCÍCIO REGULAR

Além de contribuir para que as pessoas se sintam melhor e tenham melhor aparência, passear a pé meia hora por dia ajuda a baixar a tensão arterial e mantém o peso saudável. Quem seja fisicamente activo tem menos probabilidades de vir a sofrer de hipertensão e de doenças cardiovasculares; o que também se deva ao facto de o exercício e a actividade física contribuírem para ajudar a reduzir a tensão nervosa

DEIXE DE FUMAR

Se parár de fumar poderá ter mais anos de vida. Fumar é um dos maiores factores de risco tanto das trombozes como dos ataques cardíacos.

TENHA CUIDADO COM O ÁLCOOL E COM OS MEDICAMENTOS

O consumo regular mas excessivo de álcool e as bebidas aumentam a tensão arterial. Algumas drogas, como por exemplo as usadas para a coriza dos fenos, os resfriados e as gripes, e outros distúrbios ligeiros também podem causar aumento da tensão arterial - converse com o seu médico ou com o farmacêutico para mais informações.