

Почетком октобра обележена је недеља борбе против можданог удара, па нека то за вас буде прилика да размислите о промени намета живота - ако то већ нисте раније урадили. То је исто прилика да замолите лекара да вам измери притисак. За оне који су преживели шлог напомињемо да постоји удружење (*Stroke Recovery Association*) које пружа подршку и савете како оболелима тако и њиховим породицама. Са овом организацијом можете ступити у контакт ако назовете (02) 550 0594. Удружење има читав низ клубова широм Сиднеја као и у другим градовима, а неки од њих имају и чланове из етничких заједница.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

СПРЕЧИТЕ ШЛОГ - ПРОМЕНИТЕ НАЧИН  
ЖИВОТА  
***PREVENTING STROKE: IS IT TIME TO  
CHANGE YOUR LIFESTYLE***

Мождани удар је болест слична срчаном удару изузев што се промене дешавају на мозгу, а не на срцу. У оба случаја проблем се јавља када дође до зачепљења артерија. Ако се зачепљења јаве на артерији која води ка срцу резултат је срчани напад, а ако се ради о артерији која води ка мозгу резултат је повреда мозга која може привремено или заувек да оштети центре за говор, контролу чула или способност мишљења.

Међутим, као и код срчаног удара ми можемо да смањимо ризик од можданог удара. Према подацима Аустралијске задужбине за борбу против болести мозга, избегавање нездравог начина живота може да нам помогне да спречимо ову болест која сваке године погађа 37 000 људи у Аустралији. У трећини случајева соба која је доживела мождани удар умре после највише три месеца док велики број преживи, али уз тешке последице, чак трајну неспособност.

Ево неколико савета како да смањите опасност од можданог удара.

#### Како исхраном спречити шлог

Дијета са пуно црног хлеба, тестенина, пиринча и других житарица, са разноврсним поврћем и воћем, а веома мало масноћа помаже у спречавању можданог удара на два начина. Прво, смањење масноћа избегавањем масног меса, коришћењем млечних производа са смањеном масноћом избегавањем маргарина, путера и хране пржене на уљу помаже у смањењу холестерола у крви. Холестерол је материја која се таложи у артеријама и доводи до њиховог зачепљења. С друге стране, смањење масноћа у исхрани помаже вам да одржавате идеалну

тежину - јер гојазне особе често имају висок притисак што повећава опасност од можданог удара.

Такође избегавајте преслану храну. Превише соли код неких људи доводи до повећања крвног притиска. Да бисте смањили количину соли покушајте да уведете неке друге зачине који ће храну учинити укуснијом - на пример биљне зачине који вам пријају, затим бели лук или мало сока од лимуна. Најбоље је јести свеже поврће које још није изгубило свој укус. Не заборавите да многе намирнице које купујете у самопослузи - као што су путер, маргарин, шунка, салама, као и конзервирана храна - већ садрже одређену количину соли. Стога увек проверите да ли на етикету пише "без додатне соли" (*no added salt*) или "смањена количина соли" (*reduced salt*).

#### Редовне вежбе

Получасовна шетња сваког дана помаже вам не само да одржавате линију и изгледате боље, већ и да смањите и одржавате нормалан крвни притисак. Људи који се доста крећу или се баве физичким пословима и активностима ретко кад пате од високог крвног притиска, срчаних или других болести крвних судова. Физичка активност помаже у смањењу стреса који, како многи лекари верују, доприноси повећању крвног притиска.

#### Оставите пушење

То вам може продужити живот за више година. Пушење је један од главних чинилаца у изазивању можданог удара и срчаних обољења.