

### **Pripazite na alkohol i lijekove.**

Pijanke i neumjerenost u piću povisuju krvni tlak. Neki lijekovi za peludnu groznicu, prehlade i ostale manje probleme, mogu također podići tlak - tražite поблиže informacije od liječnika ili ljekarnika.

Slijedećega tjedna (od 30.rujna do 4.listopada) je **National Stroke Awareness Week** (Tjedan posvećen osvješćivanju javnosti o opasnostima moždanog udara) - pravo vrijeme da promijenite način života, ukoliko to već niste prije učinili. Također dobar podsjetnik za mjerenje tlaka kod liječnika ako to već dulje vremena niste provjeravali.

**Stroke Recovery Association** (Udruženje za oporavak od moždanog udara), nudi podršku osobama koje su preboljele moždani udar i njihovim obiteljima. Nazovite ih na **(02) 550 0594**, ako želite ikakvu pomoć u tome smislu. Udruženje ima veze s velikim brojem klubova u raznim gradskim četvrtima. U mnogima od njih su članovi ne-engleskog govornog podrijetla.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

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

**Čuvajte se moždanog udara:  
Promijenite životne navike**

**Preventing Stroke:  
Is it Time to Change Your Lifestyle**

## **Čuvajte se moždanog udara: Promijenite životne navike.**

Preventing Stroke: Is it Time to Change Your Lifestyle

Moždani udar ili kap je bolest slična srčanome udaru; razlika je samo u tome što pogođa mozak a ne srce. Razlog je u oba slučaja začepljenje arterije. Ako se to dogodi s arterijom koja vodi u srce, kažemo da je osoba doživjela infarkt ili napadaj srčanog udara. Ali, ako se to dogodi s arterijom koja vodi u mozak, rezultat je iznenadno oštećenje mozga koje može, privremeno ili zauvijek, utjecati na mišljenje, govor, pokrete ili osjetila.

Međutim, sasvim isto kao što se nastoje spriječiti srčani napadaji, postoje razni načini za smanjivanje rizika od udara moždane kapi. Prema **Australian Brain Foundation** (Zakladi za mozak u Australiji), promjena nekih životnih navika može uvelike pomoći u sprečavanju ovoga često razornog stanja koje svake godine pogada 37.000 osoba u Australiji. Jedna trećina tih ljudi umire u roku od tri mjeseca nakon napada, a još ih mnogo više ostaje trajno onesposobljeno.

Evo nekoliko savjeta kako možemo smanjiti rizik.

### **Smanjimo opasnost od moždanog udara putem ishrane.**

Ako u vašoj ishrani ima mnogo kruha sa cijelim zrnjem, tjestenine, riže i ostalih prerađevina žitarica, raznovrsnog povrća i voća - a manje masnoće, to je dobra podloga za sprečavanje udara moždane kapi, što možemo postići na dva načina. Prvo, smanjite potrošak masnoće - odstranite mast sa mesa, poskidajte mast i kožu s piletine, trošite mliječne proizvode s niskom količinom masti, jedite samo malo maslaca, margarina i ulja, te izbjegavajte previše masnih gotovih zakuski i jela. To je ujedno dobra metoda za smanjivanje količine kolesterola u krvi. (Kolesterol je tvar koja se skuplja u arterijama i začepjava prohod krvi). Jedenje manje masne

hrane pridonosi održavanju zdrave tjelesne težine - u gojaznih je osoba dosta često povišen tlak, što povećava rizik od moždanog udara.

Druga je stvar sol. Velika je pomoć ako izbjegavamo previše slanu hranu jer to u nekih ljudi povisuje krvni tlak. Ima više načina kako tome možemo doskočiti. Sol, koju inače normalno dodajemo hrani (bilo to prilikom kuhanja ili kod stola), možemo zamijeniti i nekim drugim okusima - omiljelim začinima i mirodijama, naprimjer, ili dodatkom češnjaka, đumbira, ili limunovog soka. Svježe povrće jakoga okusa isto može u tome smislu pomoći. Zapamtite da mnoge vrste hrane iz supermarketa - uključujući sireve, maslac, margarin, mesne prerađevine kao što su šunka i salame, te konzervirana hrana - već sadrže sol. Potražite vrste s naljepnicom na kojoj piše : "**no added salt**" (bez dodatka soli) ili "**reduced salt**" (smanjena sol).

### **Redovite vježbe.**

Osim što ćete se bolje osjećati i bolje izgledati, svakodnevne šetnje od pola sata pomažu u smanjivanju tlaka i održavanju zdrave tjelesne težine. Visoki tlak, oboljenje srca i arterija se rjeđe pojavljuju u fizički aktivnih osoba. To može biti i zbog toga, što vježbanje i aktivnosti pomažu u smanjivanju stresa - neki liječnici vjeruju da previše stresa također može povećati rizik za nastajanje visokoga tlaka.

### **Prestanite pušiti**

Time možete uštedjeti mnoge godine života. Pušenje je jedan od najvećih rizika - kako za moždani udar tako i za srčana oboljenja.