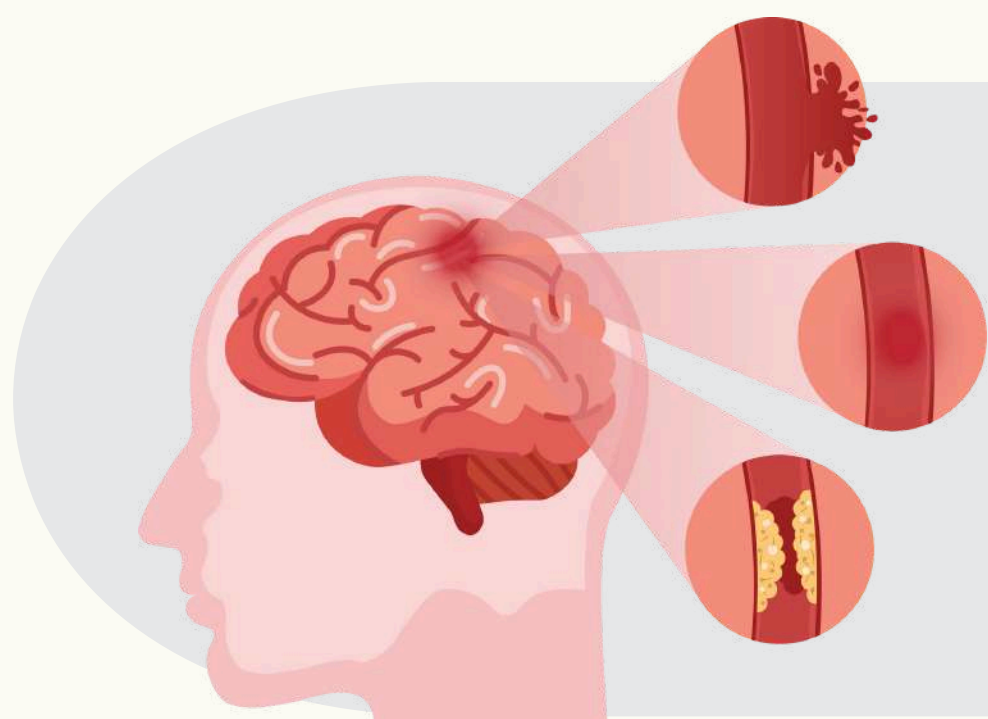


3 LUNI DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII COMPORTAMENTALE PENTRU PREVENIREA

ACCIDENTULUI VASCULAR CEREBRAL

Ce este?



Accidentul vascular cerebral se produce atunci când fluxul sângelui către creier este slab sau întrerupt, iar acest lucru duce la moartea celulelor prin lipsa de oxigen.

Accidentul vascular cerebral (AVC) este periculos nu doar pentru că poate provoca decesul, ci și pentru că poate duce la complicații grave pe termen lung, cum ar fi dificultăți în vorbire sau paralizii.

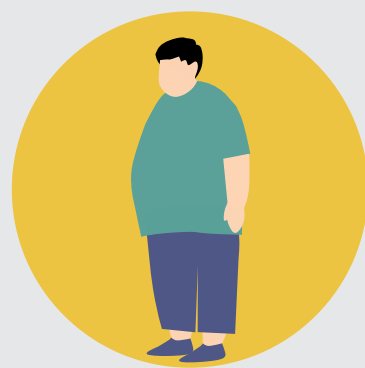
Cunoaște factorii de risc



hipertensiune arterială



colesterol crescut



obezitate



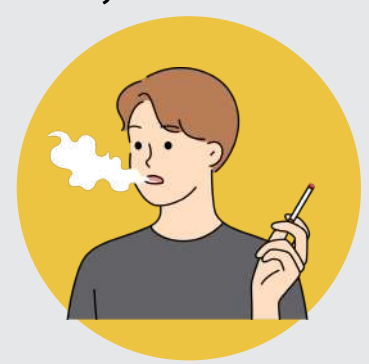
alimentație bogată în grăsimi și sare



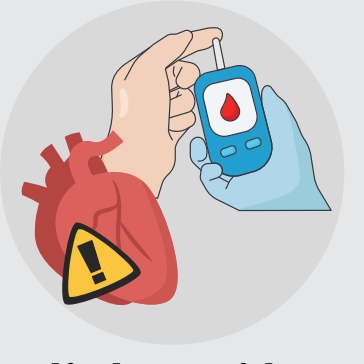
lipsa de activitate fizică



consum excesiv de alcool



fumat



diabet și/sau afecțiuni ale inimii



istoric familial

Recunoaște simptomele



Amorțeală sau slăbiciune bruscă la nivelul feței, brațului sau piciorului, în special pe o parte a corpului.



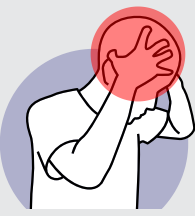
Confuzie bruscă, probleme de vorbire sau dificultăți de înțelegere a vorbirii.



Probleme bruște de vedere la unul sau la ambii ochi.



Probleme bruște de mers, amețeli, pierderea echilibrului sau lipsa de coordonare.



Durere de cap severă și bruscă, fără o cauză cunoscută.

Poți reduce riscurile prin comportamente sănătoase!



Mănâncă echilibrat!



Limitează consumul de sare!



Menține o greutate corporală normală!



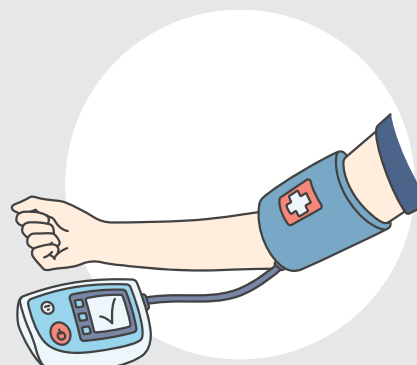
Alege să nu fumezi!



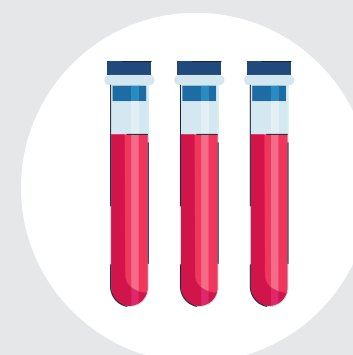
Fii activ!



Limitează consumul de alcool!



Controlează-ți tensiunea arterială!



Verifică-ți nivelul colesterolului și a trigliceridelor!

Întreabă asistentul medical cum să acționezi!



Află mai multe!

Începe călătoria sănătății tale, explorează-ți relația cu propria sănătate și fă-ți propriul plan de sănătate completând un chestionar!



Învață mai multe accesând platforma

Gândim Sănătatea : www.gandimsanatatea.ro



Surse:

Ghid de diagnostic și tratament pentru bolile cerebrovasculare; Comisia de Neurologie și Neurologie Pediatrică a Ministerului Sănătății, 2009
Ghidul ESC 2021 de prevenție a bolilor cardiovasculare în practica clinică; Asociația Europeană de Cardiologie Preventivă (EAPC), 2022
Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor din Statele Unite (CDC), 2023