

Educazione all'ictus

Prevenire un ictus



L'ictus è il risultato dell'interruzione del flusso sanguigno che arriva al cervello, causata da un coagulo (ictus ischemico) o dalla rottura di un vaso sanguigno (ictus emorragico). Quando una di queste due cose accade, le cellule cerebrali cominciano a morire procurando danni al cervello. Le cellule cerebrali più colpite dall'ictus non si possono recuperare, mentre quelle che circondano l'area danneggiata del cervello possono essere risanate.

COSA PUOI CAMBIARE:

- La pressione alta aumenta il rischio di ictus di 4-6 volte. La tua pressione sanguigna dovrebbe rimanere inferiore a 130/80;
- Il diabete aumenta il rischio di avere un ictus di 2-4 volte. L'eccesso di glucosio nel sangue può far accumulare grasso nei vasi sanguigni (un coagulo) restringendoli o bloccandoli. Il flusso di sangue diretto verso il cervello si ferma, causando un ictus.

COSA NON PUOI CAMBIARE:

- Precedenti familiari di malattie dei vasi sanguigni o ictus;
- Età - man mano che si invecchia il rischio di avere un ictus aumenta;
- Sesso - finché le donne non raggiungono la menopausa, hanno un rischio di ictus inferiore rispetto agli uomini;
- Etnia - le persone delle Prime Nazioni e quelle di origine africana o sud asiatica hanno maggiori probabilità di avere la pressione alta e il diabete. Sono a più alto rischio di ictus rispetto alla popolazione generale.

CI SONO METODI PER PREVENIRE UN ALTRO ICTUS. QUESTI INCLUDONO:

- Controlla regolarmente la tua pressione sanguigna, dovrebbe rimanere inferiore a 130/80 mmHg;
- Controlla i tuoi livelli di zucchero nel sangue, idealmente dovrebbero essere tra 4-8;
- Mantieni un peso sano e fai esercizio;
- Riduci lo stress quotidiano;
- Visita regolarmente il tuo medico;
- Limita il consumo di alcol;
- Torna alle tue attività regolari.

È estremamente importante che tu prenda i farmaci che il medico ti ha raccomandato quando eri in ospedale per l'ictus. Anche se ti senti bene, non smettere di prendere le medicine. Se hai delle domande sulle tue medicine rivolgiti al tuo medico.

I FARMACI POSSONO ESSERE PRESCRITTI PER:

- Prevenire i coaguli di sangue (Apixaban, Coumadin, Pradaxa);
- Regolare il ritmo cardiaco (Atenolol, Metoprolol, Norvasc);
- Abbassare la pressione sanguigna (Perindopril, Ramipril, Diovan);
- Abbassare il colesterolo cattivo (Lipitor, Crestor, Zocor).

Una cosa che puoi fare nel quotidiano per aiutare a prevenire un altro ictus è migliorare le tue abitudini alimentari e ridurre il tuo peso.

LA RICERCA MOSTRA CHE SI PUÒ RIDURRE IL RISCHIO DI UN SECONDO ICTUS:

- Mangiando frutta e verdura durante i pasti e gli spuntini;
- Mangiando noci, semi, lenticchie e fagioli ogni giorno o almeno un paio di volte a settimana;
- Scegliendo latticini a basso contenuto di grassi;
- Riducendo l'assunzione di sale a meno di 1 cucchiaino al giorno (2300 mg).

Avere un peso sano riduce anche significativamente il rischio di un secondo ictus.

**Per ulteriori informazioni, contatta il tuo team di riabilitazione neurologica del West Park, o consulta la tua "My Guide for Stroke Recovery" che è disponibile in inglese all'indirizzo <http://strokerecovery.guide>, e in italiano, portoghese, punjabi e cinese semplificato all'indirizzo <http://strokerecovery.guide/about>. **