

За мозочниот удар

Македонски Брошура

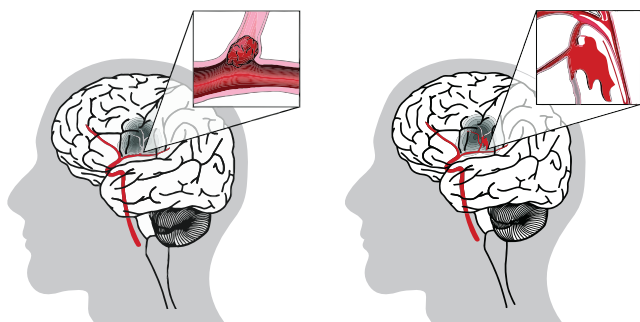
About Stroke – Fact Sheet (Macedonian)

Што е мозочен удар?

Мозочниот удар го напаѓа мозокот кој што го контролира човечкото тело. На мозокот му се потребни кислород и хранливи материи кои се носат во крвта. Мозочен удар се добива кога мозокот не ја добива потребната крв.

Поради недоволен проток крв мозочните клетки умираат брзо. Секоја минута умираат до 1,9 милиони клетки.

Постојат два вида на мозочен удар:



Исхемичен удар
(Се изговара “is-key-mick”) Крвен тромб или мрсни наслаги кои ги блокираат артериите

Излив на мозокот
(Се изговара “hemm-or-ragic”) Пукање или прснување на артерија

Секој удар е различен. Начинот на кој ударот влијае на некогo зависи од тоа во кој дел од мозокот се јавува и колку ударот бил јак.

Ударот влијае на телото на личноста, нејзините/неговите чувства и начинот на кој личноста размислува. Тој може да предизвика слабост на мускулите, и проблеми со говорот, помнењето, слухот или говорот.

Мозочниот удар е секогаш итен медицински случај.

Јавете се на три нули (000) при првиот знак на мозочен удар.

По што се разликува МИН?

МИН е минлив исхемичен напад. МИН се случува кога дотокот на крв до мозокот е блокиран за кусо време. МИН ги има истите симптоми како и мозочниот удар, но тие поминуваат самите по себе. Честопати симптомите траат само неколку минути.

Никогаш не ги занемарувајте знаците на МИН. Веднаш повикајте 000, дури и ако симптомите ви поминат и се чувствувате подобро.



Recognise **STROKE** Think **F.A.S.T.**

F Has their FACE drooped?	A Can they lift both ARMS ?	S Is their SPEECH slurred and do they understand you?	T Call 000 , TIME is critical
--	--	--	---

If you see any of these symptoms **Act FAST call 000**



Знаци на мозочен удар

Лице – проверете им го лицето. Дали устата им е подотворена?

Раце – можат ли да ги подигнат двете раце?

Говор – дали говорот им е нејасен? Дали Ве разбираат?

Време – времето е критично. Јавете се на 000 ако забележите **било кој** од овие знаци.

Споделете ја F.A.S.T. пораката со вашето семејство и пријатели.

5 совети за здрав живот



Одвојте време за лекарски преглед

Посетете го вашиот доктор на редовен преглед за да дознаете дали имате некој фактор на ризик од мозочен удар. Ова е особено важно ако сте постари од 45 години.

- › **Замолете го/ја да Ви го провери крвниот притисок.** Високиот притисок е најсериозниот фактор на ризик од мозочен удар. Не можете да знаете дали имате висок крвен притисок без да се проверите кај вашиот доктор или аптекар. Тестот е брз и безболан.
- › **Проверете си го холестеролот.** Прашајте го докторот да Ве тестира за висок холестерол во крвта. Холестеролот можете да го намалите доколку не јадете заситени масти, како на пример животински масти.
- › **Зборувајте со вашиот доктор за дијабетес.** Дијабетесот – тип 2 можете да го контролирате со здрава исхрана, редовни вежби и проверка на нивото на шеќерот во крвта.
- › **Проверете дали има неправилен пулс.** Атриална фибрилација е кога срцето чука нерамномерно. Зборувајте со вашиот доктор како да ја лекувате.



Јадете добро.

Лошата исхрана доведува до висок крвен притисок, висок холестерол, дијабетес, срцеви болести и мозочен удар. Здравата исхрана е важна за да се намали ризикот од мозочен удар.

- › **Урамнотежете ја исхраната.** Јадете овошје, зрна, зеленчук, удиња, живина, риба, обрано млеко и јогурт. Јадете помалку животински масти.
- › **Намалете ја солта.** Прочитајте ја етикетата на спакуваната храна за да го проверите нивото на сол во неа.
- › **Заменете го шеќерот.** Јадете јаткасти плодови (оревии) или свежо овошје наместо благи закуски. Пијте вода наместо благи пијалаци.
- › **Јадете свежо.** Купувајте свежа храна од маркетите. Јадете храна која не е многу преработена.



Бидете активни.

Неактивноста, преголемата телесна тежина или високог телесни мрсни наслаги можат да доведат до висок крвен притисок и холестерол. Вежбајте редовно.

- › **Пешачете.** Излезете на прошетка или прошетка низ природа наместо да возите кола. Пешачете побрзо од вообичаено.
- › **Запишете се на неделен час.** На пример, можете да посетувате час по танцување, аеробик или cross fit
- › **Почнете да се движите надвор.** Уживајте во прекрасната средина надвор бавејќи се со активности како возење велосипед, пливање, или работење во бавчата.



Пијте алкохол во умерени количини.

Ризикот од мозочен удар е поголем ако пиете повеќе алкохол.

- › **Размислете пред да пиете.** Редовното пиене на голема количина алкохол може да предизвика висок крвен притисок и да го зголеми ризикот од мозочен удар.
- › **Застанете со два пијалаци.** Не пијте повеќе од два стандардни алкохолни пијалаци во еден ден.



Не пушете.

Пушењето го зголемува крвниот притисок и го намалува кислородот кој оди во мозокот. Пушењето двојно го зголемува ризикот од мозочен удар.

- › **Откажувањето веднаш е добро за Вас.** Телото започнува со обновување во првите 24 часа откако ќе престанете со пушење. Ризикот од висок крвен притисок и удар се намалува веднаш.
- › **Во рок од еден месец откако сте се откажале од пушење,** Вашиот крвен притисок може да се врати во нормала.

Информации за Stroke Foundation

Stroke Foundation е национална добротворна организација која во партнерство со заедницата работи на спречување на мозочниот удар, спасување животи и подобрување на закрепнувањето.

☎ **StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)**

🌐 **strokefoundation.org.au**

📘 **/strokefoundation**

🐦 **@strokefdn**

📷 **@strokefdn**