

PROMJENA ŽIVOTNOG STILA KAO PREVENCIJA MOŽDANOG UDARA KOD ŽENA

Promjena životnog stila kao prevencija moždanog udara podrazumijeva prestanak pušenja, promjenu prehrambenih navika, uvođenje više tjelesne aktivnosti kroz tjedan te smanjenje tjelesne težine.

Zdrava prehrana

Užurbani način života je doveo do toga da se sve manje konzumira voće i povrće kao i mliječni proizvodi, a prehrana se bazira na brzoj hrani. Stoga je potrebno svakodnevno konzumiranje različitog voća i povrća. Zamijeniti bijeli kruh i tjesteninu sa integralnim varijantama. U prehranu više uključiti maslinovo ulje, omega-3 masne kiseline. Više bazirati prehranu na mediteranskom tipu prehrane. Smanjiti unos soli i unositi dovoljno vode.



Tjelesna aktivnost

Smjernice za količinu tjelesne aktivnosti kroz tjedan je 150 minuta umjerene fizičke aktivnosti (kao npr šetnja) ili 75 minuta tjedno intenzivne tjelesne aktivnosti (trčanje, vožnja biciklom, plivanje...). Čak je dokazano da nije ni bitno kako je raspoređena vremenski tjelesna aktivnost dok god je ukupno vrijeme provedeno u fizičkoj aktivnosti kako je prethodno navedeno. Uključivanje različitih vrsta tjelesne aktivnosti pridonosi cjelokupnom fizičkom zdravlju, potiče motivaciju te smanjuje monotoniju vježbanja (neka piramida tjelesne aktivnosti bi bila svakodnevno hodanje do radnog mjesta, 3-5 puta kardio trening, 2-3 puta trening snage te fleksibilnosti). Redovita tjelovježba ne samo da poboljšava fizičko zdravlje već i potiče mentalno zdravlje, smanjujući stres i potencijalne uzroke moždanog udara. Kombinacija zdrave prehrane s redovitom tjelesnom aktivnošću ključna je za održavanje optimalne tjelesne mase. Čak i blagi gubitak tjelesne težine može značajno smanjiti rizik od moždanog udara, posebno kod osoba s prekomjernom težinom. Potrebno je postaviti realne ciljeve koji su održivi i postižu se kroz vrijeme.



Oralna hormonalna kontracepcija

Jedna od specifičnosti kod žena je oralna hormonalna kontracepcija koja je relativno sigurna za žene mlađe od 35 godina, pogotovo ako su kontraceptivi s niskom dozom estrogena, ali je potreban oprez kod žena sa dodatnim rizičnim čimbenicima.



Krvni tlak

Potrebna je redovita kontrola krvnog tlaka za populaciju koja boluje od arterijske hipertenzije te u terapiji ima antihipertenzive. Za prevenciju arterijske hipertenzije preporuča se prehrana sa niskim unosom soli te bogata kalijem i vlaknima.



Pušenje i stres

Prestanak pušenja čini instant benefit za mozak i srce, vrlo brzo nakon prestanak pušenja dolazi do smanjenja srčanih bolesti i moždanog udara. Stres je isto jedan od čimbenika rizika koji uzrokuje povećane razine hormona stresa što onda dovodi do povišenog tlaka kao i povećanog broja otkucaja srca. Redovita tjelesna aktivnost djeluje kao prirodan antistresor, potičući oslobađanje dopamina i smanjujuću napetost. Prevencija stresa je bolja organizacija vremena, postavljanje realnih ciljeva i delegiranje zadataka.



Sistematski pregledi

Isto tako preporuča se činiti sistematske preglede gdje će se učiniti EKG, mjerenje krvnog tlaka, laboratorijski screening (glukoza u krvi, lipidogram) potom sa nalazima individualni razgovor sa liječnikom sa ciljom upozorenja na čimbenike rizika.



Manuela Foro Znika, dr. med.

spec neurolog