

RIDURRE IL RISCHIO DI ICTUS



SEGNI PREMONITORI DELL'ICTUS

Comparsa improvvisa di:

- Debolezza
- Difficoltà a parlare
- Problemi alla vista
- Insensibilità
- Vertigini/perdita dell'equilibrio
- Forte mal di testa

**NON ASPETTATE.
CHIAMATE IL 911**

CHE COS'È UN ICTUS?

Un ictus si verifica quando s'interrompe l'afflusso di sangue a una parte del cervello. Senza l'afflusso di sangue ricco di ossigeno, le cellule cerebrali iniziano a morire. Se non si ripristina l'afflusso di sangue, quella parte del cervello muore, con conseguenze invalidanti o fatali.

PERCHÉ UN ICTUS COSTITUISCE UN'EMERGENZA?

Il cervello controlla tutto il nostro corpo. Più a lungo l'afflusso di sangue è interrotto, più cellule cerebrali possono morire. Chiamate immediatamente il 911, o il numero locale per le emergenze, per ottenere aiuto urgente. I medici possono somministrare un farmaco che dissolve gli emboli per aiutare a ripristinare l'afflusso di sangue al cervello, ma questo medicinale va somministrato molto presto dopo l'ictus. Non aspettate. Chiamate il 911.

CHE COS'È UN TIA?

Un attacco ischemico transitorio (TIA) è un "mini ictus". Come un ictus, può verificarsi di colpo e senza preavviso. I TIA durano pochi minuti o fino a 24 ore. La differenza tra un ictus e un TIA è che con un TIA i sintomi finiscono con l'esaurirsi.

PERCHÉ UN TIA COSTITUISCE UN'EMERGENZA?

Un TIA è un grave segno premonitore della possibilità di subire un ictus. I TIA e gli ictus hanno gli stessi segni premonitori. Non state ad aspettare che i sintomi scompaiano. Non cercate di decidere da soli quale sia la causa. Chiamate il 911. Anche se i sintomi dovessero esaurirsi, è importante che un medico ne scopra rapidamente la causa. In questo modo si potrebbe prevenire un futuro ictus.

COME SI PUÒ PREVENIRE UN ICTUS?

Più fattori di rischio sono presenti, maggiore è il rischio di subire un ictus o un TIA. Fortunatamente, quasi l'80% degli ictus si può prevenire. La maggior parte dei fattori di rischio può essere controllata. Continuate a leggere per scoprire cosa si può fare per ridurre il rischio.

FATTORI DI RISCHIO CHE NON POTETE CONTROLLARE

ETÀ: L'ictus può colpire a qualsiasi età. Più s'invecchia, maggiore è il rischio di ictus. La maggior parte degli ictus (due terzi circa) si verifica negli ultrasessantacinquenni.

SESSO: Gli uomini sono più a rischio di ictus delle donne prima della menopausa. Dopo la menopausa, uomini e donne corrono più o meno lo stesso rischio di subire un ictus.

ETNIA: Le persone di discendenza indigena del Nord America, gli africani, i cinesi, le persone dell'America Latina o di origine sud asiatica sembra abbiano un'incidenza maggiore di pressione alta, diabete, e/o colesterolo della popolazione in generale e quindi sono a rischio più alto di ictus.

FAMILIARITÀ: Chi ha un parente stretto (genitore, figlio, fratello o sorella) che abbia subito un ictus prima dei 65 anni di età è a più alto rischio di ictus.

PRECEDENTE ICTUS O TIA (Attacco Ischemico Transitorio): Chi ha subito ictus o un TIA (spesso chiamato mini ictus) è a più alto rischio di ictus.

FATTORI DI RISCHIO CHE POTETE CONTROLLARE

FUMO: Fumare e inalare fumo di seconda mano causano alta pressione sanguigna e intasamento delle arterie. Il rischio di ictus è ancora maggiore se si fuma mentre si assumono pillole anticoncezionali, o se si fuma e si soffre di emicrania.

CATTIVA ALIMENTAZIONE: Un'alimentazione ricca di grassi, zuccheri e cibi altamente elaborati o salati aumenta il rischio di alta pressione sanguigna, aumento di peso e diabete.

SODIO/SALE: mangiare sempre cibi salati fa salire la pressione sanguigna. Circa il 75% del sale che si consuma proviene da cibi pronti e confezionati che si comprano al supermercato. Solo circa il 10% proviene dall'uso del sale a tavola o quando si cucina.

MANCANZA DI ESERCIZIO: Può causare maggiore rischio di alta pressione sanguigna, diabete, aumento di peso e alti livelli di stress.

VITA SUPERIORE A 88 CM PER LE DONNE E 102 CM PER GLI UOMINI: A una maggiore circonferenza in vita corrisponde un maggiore rischio di ictus. L'eccesso di peso può causare alta pressione sanguigna, alto colesterolo e diabete.

CONSUMO DI ALCOLICI: Consumare più di 2 dosi al giorno (fino a un massimo di 10 dosi la settimana per le donne / 15 dosi la settimana per gli uomini) aumenta il rischio di ictus.

USO DI DROGHE RICREATIVE: l'uso di droghe ricreative/da strada possono causare reazioni fisiche nel corpo come ad esempio un aumento rapido della pressione del sangue, spasmi o infiammazione dei vasi sanguigni, aterosclerosi, maggior viscosità del sangue e maggior rischio di formazione di coaguli di sangue nel cuore. Le droghe che sono legate ad un maggior rischio di ictus sono la cocaina, le anfetamine, l'ecstasy, l'eroina/oppioidi, PCP, LSD, e l'hashish/marijuana.

ALTA PRESSIONE SANGUIGNA (IPERTENSIONE) NON DIAGNOSTICATA: Questo fattore di rischio "non si sente", per cui molte persone non sanno di averlo. Se trattata e controllata, fa diminuire il rischio di ictus.

IRREGOLARITÀ CARDIACA (FIBRILLAZIONE ATRIALE) NON DIAGNOSTICATA O NON TRATTATA: Questa condizione può causare la formazione nel cuore di emboli che possono staccarsi, interrompere l'afflusso di sangue al cervello e causare un ictus.

DIABETE, SPECIALMENTE SE SCOMPENSATO: Alti livelli di glicemia danneggiano le arterie e possono causare alta pressione sanguigna.

STRESS: Alti livelli di stress sono legati a comportamenti malsani (aumento del consumo di alcolici, attiva alimentazione ecc.). Lo stress può anche causare alta pressione sanguigna, obesità, ansietà e depressione.

COLESTEROLO ALTO: Il colesterolo è il grasso nel sangue. Alti livelli di colesterolo causano la formazione di grasso (placche) sulle pareti delle arterie, restringendone il diametro per il passaggio del sangue e aumentando il rischio di ictus.

PILLOLA ANTICONCEZIONALE/TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA (HRT): la pillola anticoncezionale e l'HRT con estrogeno aumentano il rischio di ictus. Parlate con il vostro medico curante per sapere quali sono le opzioni migliori per voi.



COSA SI PUÒ FARE PER RIDURRE IL RISCHIO

- Se fumate o fate uso di droghe, cercate di smettere.
- Fate almeno 30 minuti di esercizio fisico al giorno.
- Seguite una corretta alimentazione a basso tenore di sale, conforme alla Food Guide canadese.
- Limitate il consumo di alcolici a 1-2 dosi standard al giorno e a meno di 10 dosi standard la settimana.
- Raggiungete e mantenete un peso sano.
- Fatevi misurare la pressione sanguigna almeno una volta l'anno.
- Fatevi visitare per scoprire se avete un battito cardiaco irregolare (fibrillazione atriale).
- Conoscete il vostro livello di colesterolo e sforzatevi di tenerlo sotto controllo.
- Se avete il diabete, rivolgetevi a un medico per tenerlo sotto controllo.
- Tenete sotto controllo i livelli di stress.
- Assumete tutti i medicinali che vi vengono prescritti.
- Imparate i segni premonitori dell'ictus/TIA. Se si verificano andate subito in ospedale. Non guidate. CHIAMATE IL 911.

Parlate col vostro medico
Visitate www.heartandstroke.ca