

Diminuição do risco de Derrame



SINAIS DE ALERTA DO DERRAME

Súbito aparecimento de:

- Fraqueza
- Dificuldade para falar
- Perturbações visuais
- Adormecimento
- Vertigem/Perda do equilíbrio
- Dor de cabeça grave

**NÃO ESPERE.
LIGUE PARA 911**

O QUE É UM DERRAME?

O derrame ocorre quando o fornecimento de sangue para uma parte do cérebro é interrompido. Sem o sangue rico em oxigénio, as células do cérebro começam a morrer. Se o fornecimento do sangue não for restaurado, a parte afetada do cérebro morre, causando deficiência ou morte.

POR QUE UM DERRAME É UMA EMERGÊNCIA?

O cérebro controla tudo no seu corpo. Quanto maior for a interrupção do fornecimento sanguíneo mais células cerebrais podem morrer. Ligue para 911, ou para o seu número local de emergências, imediatamente para obter ajuda rápida. Os médicos podem dar-lhe uma droga para destruir coágulos e ajudar a restaurar o fluxo sanguíneo no seu cérebro, mas este medicamento deve ser dado imediatamente após o derrame. Não espere. Ligue para 911.

O QUE É UM AIT?

Um ataque isquémico transitório (AIT) é um “mini-derrame”. Assim como o derrame, ele pode atingí-lo repentinamente e sem aviso. Os AITs podem durar alguns minutos ou até 24 horas. A diferença entre um derrame e um AIT é que no caso do AIT os sintomas acabam por desaparecer.

POR QUE UM AIT É UMA EMERGÊNCIA?

Um AIT é um sinal de alerta grave de que poderá ter um derrame no futuro. O AIT e o derrame compartilham os mesmos sinais de alerta. Não espere para ver se os sintomas desaparecem. Não tente descobrir sozinho o que podem causar. Ligue para 911. Mesmo se os sintomas desaparecerem é importante que o médico descubra rapidamente o que causou estes sintomas. Isto ajudará a evitar um futuro derrame.

COMO POSSO EVITAR UM DERRAME/AIT?

Quanto mais fatores de risco tiver, maior é o seu risco de um derrame ou de um AIT. Felizmente, cerca de 80% dos derrames são evitáveis. Muitos dos fatores de risco estão dentro do seu controle. Leia mais para saber o que pode fazer para diminuir seus riscos.

FATORES DE RISCO QUE NÃO PODEM SER CONTROLADOS

IDADE: O derrame pode ocorrer em qualquer idade. Conforme se envelhece, o risco de derrame aumenta. A maior parte dos derrames (cerca de 2/3) acontecem com pessoas acima dos 65 anos.

SEXO: Os homens correm um risco maior do que as mulheres até elas atingirem a menopausa. Após a menopausa, homens e mulheres correm o mesmo risco de sofrer um derrame.

ETNIA: A população indígena da América do Norte, bem como a população de origem africana, chinesa, latino-americana e sul-asiática, revelam ter valores mais altos de tensão arterial, diabetes e/ou colesterol do que a população em geral. Por isso, o risco de AVC é maior para esses grupos.

HISTÓRIA FAMILIAR: Seu risco de derrame é maior se um parente próximo (pais, filhos, irmãos) teve um derrame antes dos 65 anos.

DERRAME ANTERIOR ou AIT (Ataque Isquémico Transitório): Se já teve um derrame ou um AIT (frequentemente chamado de mini-derrame) o risco de ter um derrame é maior.

FATORES DE RISCO QUE VOCÊ PODE FAZER ALGO A RESPEITO

TABAGISMO: O tabagismo e o tabagismo – passivo causam pressão alta e entupimento das artérias. Seu risco de derrame é maior se fuma e toma pílulas anticoncepcionais ou se fuma e tem enxaquecas.

ALIMENTAÇÃO DEFICIENTE: Alimentação rica em gordura, açúcar, alimentos processados ou salgados aumenta o risco de pressão alta, ganho de peso e diabetes.

SÓDIO/SAL: A ingestão constante de alimentos salgados faz subir a tensão arterial. Cerca de 75% do sal que ingerimos é proveniente de alimentos comidos fora de casa ou de alimentos processados/embalados comprados nos supermercados. Apenas 10% do sal que ingerimos é utilizado à mesa ou enquanto se cozinha.

FALTA DE EXERCÍCIOS: Isto pode ocasionar um risco maior de pressão alta, diabetes, aumento de peso e níveis altos de estresse.

CINTURA COM MAIS DE 88CM PARA MULHERES E MAIS DE 102CM PARA HOMENS: Conforme a cintura aumenta de tamanho também aumenta o risco de derrame. O excesso de peso pode causar pressão alta, colesterol e diabetes.

CONSUMO DE ÁLCOOL: Consumir mais de 2 doses por dia (até o máximo de 10 doses por semana para as mulheres/15 doses por semana para os homens) aumenta o risco de derrame.

CONSUMO DE DROGAS RECREATIVAS: O consumo de drogas recreativas/ilegais pode causar reações físicas no organismo, designadamente subida acentuada da tensão arterial, espasmos, inflamação dos vasos sanguíneos, aterosclerose, aumento da viscosidade do sangue e do risco de formação de coágulos no coração. Entre as drogas associadas ao risco acrescido de AVC estão a cocaína, as anfetaminas, a ecstasy, a heroína/opioides, PCP, LSD e a cânabis/marijuana.

PRESSÃO ALTA (HIPERTENSÃO) NÃO DIAGNOSTICADA / DESCONTROLADA: O fator principal de risco não pode ser “sentido” por isto muitas pessoas não sabem que o tem. Quando tratado e controlado o risco de derrame diminui.

BATIMENTO CARDÍACO IRREGULAR (FIBRILHAÇÃO ATRIAL) NÃO DIAGNOSTICADO OU NÃO TRATADO: Esta condição pode levar à formação de coágulos no coração que podem se desprender, interromper a circulação sanguínea para o cérebro e causar um derrame.

DIABETES, ESPECIALMENTE SE NÃO CONTROLADA: Níveis altos de açúcar danificam as artérias e podem causar pressão alta.

ESTRESSE: Níveis altos de estresse estão relacionados com hábitos nocivos de estilo de vida (maior consumo do álcool, alimentação inadequada, etc). O estresse também pode causar pressão alta, obesidade, ansiedade e depressão.

COLESTEROL ALTO: É a gordura no seu sangue. Altos níveis de colesterol causam acúmulo de gordura (placa) nas paredes das artérias, estreitando o caminho para a circulação sanguínea e aumentando o risco de derrame.

PÍLULA ANTICONCEPCIONAL / TERAPIA DE SUBSTITUIÇÃO HORMONAL (TSH): A pílula anticoncepcional e a TSH com estrogénio aumentam o risco de AVC. Fale com o seu prestador de cuidados médicos e saiba mais sobre melhores opções para si.



O QUE PODE FAZER PARA DIMINUIR O SEU RISCO

- Se fuma ou consome droga, tome medidas para desistir.
- Exercite-se no mínimo 30 minutos diariamente.
- Tenha uma alimentação saudável com pouco sal e siga o Canada's Food Guide (Guia Canadano de Alimentação).
- Limite as bebidas alcoólicas a 1-2 doses padrão por dia e menos de 10 doses padrão por semana.
- Atinja e mantenha um peso saudável.
- Tenha a sua pressão sanguínea verificada pelo menos uma vez por ano.
- Seja examinado para verificar se tem batimento cardíaco anormal (fibrilhação atrial).
- Conheça os seus níveis de colesterol e se esforce para mantê-los sob controle.
- Se tem diabetes, trabalhe juntamente com o seu prestador de serviços de saúde para mantê-la sob controle.
- Mantenha os níveis de estresse sob controle.
- Tome todos os medicamentos conforme receitados.
- Conheça os sinais do derrame/AIT. Vá para o hospital imediatamente se eles aparecerem. Não conduza. LIGUE PARA 911.

Converse com o seu prestador de serviços de saúde
Visite www.heartandstroke.ca