

Stroke - szélütés

Tünetei, veszélye, kockázati tényezői, megelőzése



A szélütés tünetei - teendő

Hibás beszéd (elmosott, érthetetlen)

Arcferdeség (féloldali lecsüngő, nem mozgó szájzug)

Mozgásbénulás a kézen és a lábon (azonos oldalon)

Azonnali mentőhívás –  104

Rögtön kórházi kezelés

A szélütés egyéb tünetei

- Féloldali arc-, végtag- vagy testfélzsibbadás
- Kettőslátás, látótérkiesés, hirtelen csökkenő látásélesség
- Szédülés, a mozgás összerendezettségének a zavara
- Fejfájás, zavartság, beszédértési zavarok

A szélütés lehetséges következményei

- Rokkantság – a felnőttkori rokkantság legfőbb okozója
- Maradandó egészségkárosodás: mozgászavar, beszédzavar, nyelészavar
- Memóriazavarok
- Hangulatzavarok
- Önellátás részleges/teljes elvesztése

Kockázati tényezők

- Magasabb életkor
- Magas vérnyomás
- Cukorbetegség
- Emelkedett koleszterinszint
- Szívritmuszavar – pitvarfibrilláció
- Dohányzás
- Elhízás
- Túlzott alkoholfogyasztás
- Stresszes, mozgásszegény életmód

Megelőzés, önsegítés

- Ne dohányozzék!
- Szeszest italt igen kis mennyiségben vagy egyáltalán ne fogyasszon!
- Tartsa fenn ideális testsúlyát!
- Mellőzze telített zsírok fogyasztását - mediterrán étrend!
- Mozogjon rendszeresen!
- Végezzen lazítógyakorlatokat!
- Járjon rendszeresen szűrővizsgálatokra!

Összeállította: Dr. Cserni István

Copyright 2013. Cserni-Med Bt.

