



ODGOVORI I SAVETI ZA NEKA OD PITANJA KOJA STE NAM POSTAVILI U VEZI AKUTNOG MOŽDANOG UDARA

Faktor rizika	Željeni rezultat	Savet
Povišen krvni pritisak	Sistolni krvni pritisak manji od 140 mmHG, a dijastolni manji od 90 mmHg	Ukoliko je krvni pritisak (TA) 180/100 mmHg ili je posle 3 meseca promene životnih navika viši od 140/90mmHg neophodno je uvesti terapiju za snižavanje vrednosti TA
Ishrana	Nov na in ishrane	Ishrana treba da ima 5 obroka dnevno, bazirana na vo u i povr u, uklju iti antioksidanse , folate i vitamin B12 (oni deluju protektivno), smanjiti unos soli (max 6g/24h), masne i za injene hrane
Gojaznost	Održavati željenu telesni težinu i indeks telesne mase (BMI) 18,5 – 24,9 kg/m ²	Smanjenje telesne težine se preporu uje zbog smanjenja rizika za nastanak patoloških stanja koja mogu uzrokovati AMU
Še erna bolest	Normalizovati plazma glukozu na vrednosti manje od 6.1 mmol/l ili HbA1c manji od 7% Le enje hipertenzije do vrednosti TA od 135/80 mmHg	Dijeta, fizi ke aktivnosti i antidiabeti na terapija, pažljiva kontrola TA
Hiperlipidemija	Smanjivanje povišenih vrednosti ukupnog holesterlola, LDL holesterola i triglicerida	Pravilnom ishranom vrednosti ukupnog holesterola treba da svedete na vrednosti manje od 5 mmol/l, a ukoliko je LDL holesterol viši od 3 mmol/l i imate neko koronarno oboljenje treba sa ordiniraju im lekarom da razmotrite uvo enje statina (lekovi protiv masno a) u terapiju
Pušenje cigareta	Prestanak	Ukoliko niste dovoljno snažni da se sami izborite sa ovim porokom, podršku obavezno potražite kod Vašeg lekara i u savetovalištu za odvikavanje od pušenja
Upotreba oralnih kontraceptiva		Koriš enje oralnih kontraceptiva sa niskim sadržajem estrogena (manje od 500 mikrograma) NIJE udruženo sa pove anim rizikom od moždanog udara (u svakom slu aju oralne kontraceptive koristite u dogovoru i na preporuku ordiniraju eg ginekologa)