

Az újabb szélütés megelőzése

Szélütésen azt értjük, hogy az agy kisebb-nagyobb területe károsodást szenved, vérzés vagy (legtöbbször) a vérellátás zavara miatt. Gyakori következménye, hogy az elpusztult agysejtek által ellátott izmok, testrészek mozgásképtelenné válnak, például a beteg nem tudja mozdítani egyik kezét vagy lábát, beszéde érthetlenné válik. A következő szélütés még súlyosabb következményekkel járhat, akár halálos is lehet, de elkerülése érdekében a beteg sok mindent tehet.

Mi okozza a szélütést

A szélütést – elterjedt angol nevén: stroke-ot (ejtsd: sztrók) – a köznyelvben agyvérzésnek is szoktuk nevezni, de az esetek többségében nem tényleges vérzésről van szó, hanem valamilyik „elmeszesedett” agyi verőér vérrög által kiváltott elzáródásáról, ami az agynak a kérdéses ér által ellátott területén oxigénhiányt és végül sejtelhalást okoz.

Ki kaphat szélütést?

A szélütés elsősorban a középkorúak és idősebbek betegsége. Hajlamosít rá a magas vérnyomás, a cukorbetegség és a vérsírok, elsősorban a koleszterin normálisnál magasabb szintje. Emellett fokozza a betegség kockázatát a dohányzás, az elhízás és a napi egy kupica röviditalt, egy pohár bort, illetve egy üveg sört meghaladó mértékű alkoholfogyasztás is.

Különösen vigyázniuk kell a korábban már szélütést szenvedett betegek-

nek: számukra létfontosságú az előbb felsorolt kockázati tényezők kiküszöbölése, illetve kezelése, mert az ismétlődés veszélye nagy.

Miről lehet felismerni a szélütést?

A megbetegedés hirtelen lép fel, olyan tünetekkel, mint a beszéd megváltozása, a bőr bizsergése vagy az izomgyengeség. Súlyos esetben a beteg elveszti az eszméletét, de akkor is mentőt kell hívni hozzá, ha látszólag enyhék a tünetek.

Hogyan lehet megelőzni a szélütést?

- Végezzünk 30 perces könnyű vagy mérsékelt intenzív testmozgást a hét majdnem minden napján, ha ezzel kezelőorvosunk is egyetért.
- Haladéktalanul szokjunk le a dohányzásról.
- Legfeljebb egy pohár szeszes italt (2 deci bort, 1 korsó sört, fél deci röviditalt) fogyasszunk naponta.
- Szedjük pontosan az előírt adagban a magas vérnyomás és a magas vérsírszint csökkentésére az orvos által felírt gyógyszereket.
- A cukorbetegek kövessék pontosan a vércukorszintjük beállítását célzó orvosi előírásokat.
- Bizonyos vérrögződést, illetve véralvadást gátló gyógyszerek is segít-



Szélütés után továbbra is dohányozni, zsíros ételekből sokat enni több, mint könnyelműség

hetnek a következő szélütés elkerülésében. Beszéljük meg kezelőorvosunkkal, hogy esetünkben ilyen kezelésre szükség van-e.



A következő szélütés megelőzése érdekében nagyon komolyan kell venni az orvos által előírt – például a vérrögződést gátló, a vérnyomást csökkentő – kezelést

Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. A betegek számára készített másolatoktól eltekintve felhasználása csak a kiadó írásos hozzájárulása nyomán engedélyezett.