Primena

Svaki treći stanovnik Amerike ima povišeni krvni pritisak. Te se osobe izlažu povećanom riziku od zatajivanja srca, moždanog udara i drugih teških bolesti. Gojaznost, sužene krvne žile, pušenje i nedostatak fizičke aktivnosti, hormon estrogen, alkohol i povećani unos soli doprinose ovom problemu. Srećom, većina slučajeva hipertenzije može se u nekoliko sedmica rešiti jednostavnim promenama u ishrani i načinu života.

DNEVNE POTREBE SOLI ODRASLE OSOBE IZNOSE MANJE OD 2400 MILIGRAMA.

Izbacite so

Prvi korak koji možete preduzeti u tom smislu jeste ukidanje navike dosoljavanja za vreme obroka. Ali, nažalost, iz slanika dobijamo svega 25% ukupnog dnevnog unosa soli. Preostali, veći deo skriven je u mnogim prerađenim i gotovim namirnicama. Evo samo nekoliko primera:

Neke prerađene namirnice (100 g)	So (mg)
Pecivo	553
Čips	594
Kokice	884
Kečap	950
Margarin	994
Krekeri sa sirom	995
Feta sir	1100
Topljeni sir	1260
Dimljena šunka	1440
Pržena slanina	1600
Riblja pašteta	6246

MOŽDANI UDAR

Istražimo podmukli uzrok koji osakaćuje

Na hiljade osoba u našoj zemlji leži paralizovano nakon proživljenog moždanog udara. Uz sidu i rak, moždani udar je bolest koja verovatno izaziva najviše straha, a i najčešći je uzrok invalidnosti u zapadnoj civilizaciji.

Kolika je verovatnoća da čovek doživi moždani udar?

Oko 730.000 Amerikanaca doživi moždani udar svake godine, a 160.000 umire od njega. Kao što je slučaj sa srčanim infarktom, i do ovih ozbiljnih stanja, ponekad čak i sa smrtonosnim ishodom, dolazi najčešće bez upozorenja. Oko četvrtine žrtava mlađih od 70 godina starosti umire od prvog udara. Nakon 70. godine ta se brojka udvostručuje.

Od onih koji prežive, njih 40% treba u određenoj meri stalnu tuđu njegu, a 10% zahteva doživotni smeštaj u specijalizovanoj ustanovi.

Preostalih 60% srećnika čini lepšu stranu medalje. Neki među njima se u potpunosti oporave; gotovo svi su sposobni da se i dalje brinu sami za sebe, a većina se vraća svojim uobičajenim poslovima.

Šta uzrokuje moždani udar?

Moždani udar je najčešće povezan s aterosklerozom - zadebljanjem, sužavanjem i otvrdnjavanjem krvnih žila koje opskrbljuju mozak krvlju bogatom kiseonikom i hranljivim materijima. Takav aterosklero-

NE SAMO ŠTO MOŽETE PREŽIVETI OVO NEMILO STANJE, VEĆ I SPREČITI NJEGOV NASTANAK.

"Nakon pedesete čovek se počinje bojati srčanog infarkta, a nakon šezdesete moždanog udara."

Dr. Don Smith, Neurološki institut u Koloradu

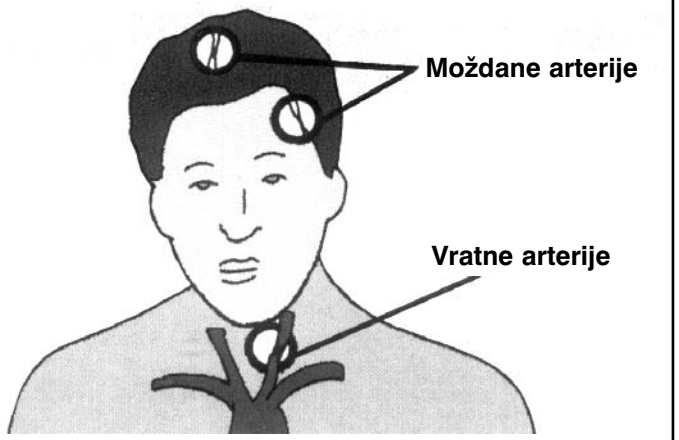
Moždani udar je vodeći uzrok invalidnosti odraslih osoba.

tični proces može se razviti u krvnim žilama samog mozga ili u arterijama koje dovode krv u mozak. Ogrubele, neravne unutrašnje površine oštećenih krvnih žila postaju moguća nakupljališta masnih naslaga i stvaraju uslove za nastanak krvnih ugrušaka. Kada se krvna žila na mestu takvog oštećenja u potpunosti začepi, kažemo da je nastala tromboza.

Ponekad se delići naslaga ili krvni ugrušci otkinu s mesta svoga nastanka i krvotokom doputuju do manjih moždanih krvnih žila te ih začepe. Na taj način nastaje takozvana embolija. Oko 80% slučajeva moždanih udara posledica su bilo trombotične, bilo embolične blokade moždanih arterija.

Preostalih 20% udara nastaje krvarenjem ili prskanjem samih zidova moždanih krvnih žila. Većina takvih incidenata je povezana s nekontrolisano visokim krvnim pritisakom koji istiskuje krv kroz pukotine otvrdnulih zidova moždanih arterija. Ređa su pucanja prouzrokovana aneurizmima, tj. od ranije bolesno proširenim područjima na nekim krvnim žilama. Aneurizmi mogu puknuti poput prenaduvanog balona. U svakom slučaju kao posledica nastaje krvarenje i izliv krvi u moždano tkivo.

Najveći problem koji uzrokuje moždani udar, bez obzira na način njegovog nastanka, jeste nemogućnost dotoka sveže krvi do moždanih



Moždane i vratne arterije najčešća su mesta na kojima se stvaraju aterosklerotične naslage koje su uzročnik moždanog udara.

Znaci koji upozoravaju na mogući moždani udar

Ako kod sebe ili svojih bližnjih prepoznate bilo koji od sledećih znakova, nazovite odmah hitnu pomoć - 94. Možda se radi o moždanom udaru! Ukoliko se na vreme primene lekovi koji otapaju ugruške, mogu se sprečiti mnoge štetne posledice tog stanja.

- Iznenadna zamućenost ili gubitak vida, posebno ako je zahvaćeno samo jedno oko.
- Potpuna nemogućnost govora ili poteškoće u govoru.
- Nerazumevanje govora.
- Iznenadna slabost ili paraliza lica, ruke ili noge na jednoj strani tela.
- Neobjašnjiva vrtoglavica, nesigurnost u hodu ili iznenadni pad, posebno ukoliko se to dogodi uz bilo koji od gore navedenih simptoma.

ćelija koje se nalaze iza obolelog područja. One, zbog nedostatka kiseonika, vrlo brzo odumiru i tako nastaju različita oštećenja. Ako je zahvaćena velika površina mozga, udar će imati smrtni ishod. Uža područja oštećenja mozga prouzrokovaće manje kobne posledice koje mogu biti različitog karaktera, zavisno od zahvaćenog dela mozga.

Kome preti rizik od moždanog udara?

Većina moždanih udara direktno je povezana s visokim krvnim pritiskom. Ljudi s hipertenzijom imaju osam puta veću verovatnoću da

Smanjenje rizika

- Saznajte vrednost svog krvnog pritisaka. Ukoliko ste navršili četrdesetu, proveravajte ga najmanje dvaput godišnje. Ako je povišen, promenite životne navike, uz poseban osvrt na način ishrane koja mora biti oskudna solju i masnoćama.
- Normalizujte svoju telesnu težinu.
- Prestanite da pušite.
- Proverite imate li fibrilaciju atrija (neredovne otkucaje srca).
- Proverite da li vam je povišen holesterol u krvi; po potrebi preduzmite odgovarajuće mere.
- Svakodnevno se bavite vežbanjem.

Prema novim smernicama, osobe sa umereno povećanom telesnom težinom nalaze se u rizičnoj grupi za moždani udar.

dožive moždani udar od osoba kojima je krvni pritisak normalan. Osim toga, fibrilacija atrija (stanje koje dovodi do neravnomernih otkucaja srca) šest puta povećava rizik od moždanog udara.

Ponekad se kao prvo upozorenje mogućeg budućeg udara javljaju povremene neobjašnjive nesvestice, nazvane tranzitorni ishemični napadi (TIA - Transient Ischemic Attacs). To su vrlo mali moždani udari koji započinju iznenada, ali se svi njihovi simptomi povlače unutar 24 sata. Većina takvih napada potraje samo nekoliko sekundi, a oporavak je potpun. Međutim, kao što učestali napad angine pektoris povećavaju mogućnost srčanog infarkta, tako i niz TIA napada povećava mogućnost nastanka pravog moždanog udara.

Ostali rizični faktori za moždani udar jesu povišeni holesterol i trigliceridi u krvi, pušenje, šećerna bolest, gojaznost, kao i sedeći, telesno neaktivan način života. Svi oni doprinose razvoju ateroskleroze. Rizični faktori za moždani udar gotovo su identični onima za koronarnu bolest, budući da su oba stanja prouzrokovana oštećenjem vitalno važnih krvnih žila koje dopremaju kiseonik i hranljive materije tim vitalnim organima.

Može li se moždani udar sprečiti?

Da, većina njih se može sprečiti. Moždani udari, kao i neke druge bolesti prouzrokovane načinom života, mogli bi gotovo nestati sa lica ove planete u samo jednom naraštaju kad bismo svi zajedno, u ranoj životnoj dobi, počeli prihvatati navike za koje danas pouzdano znamo da su ključne u celoj ovoj priči. Evo nekih saveta:

- Nemojte pušiti. Jedan od šest smrtnih slučajeva prouzrokovanih moždanim udarom direktno je povezan s upotrebom duvana.
- Redovno proveravajte krvni pritisak. Hipertenzija je uglavnom bolest bez simptoma i može se neprimetno uvući u vaš život.
- Naučite uživati u manje slanoj hrani. U područjima sveta u kojima je unos soli mali, hipertenzija je praktički nepoznata. U zemljama poput Japana, gde se koristi mnogo soli, moždani udar je prvi na lestvici uzročnika smrti.
- Normalizujte svoju telesnu težinu. Gojaznost dovodi do ateroskleroze, hipertenzije i šećerne bolesti.
- Hranite se namirnicama siromašnim masnoćama i holesterolom, a bogatim biljnim vlaknima. Istraživanja su pokazala da unosom masnoća koji ne prelazi 15% ukupnog dnevnog kalorijskog unosa, i gotovo 0% holesterola, štitite unutrašnjost svojih krvnih žila od ateroskleroze.
- Vežbajte aktivno i redovno. Vežbanje poboljšava cirkulaciju i pomaže u regulisanju težine i visokog krvnog pritiska.

Šta je sa onima koji su već doživeli moždani udar? Može li se i njima pomoći?

Naravno! Način života koji doprinosi sprečavanju moždanog udara ubrzaće i oporavak kod već nastalog stanja i pomoći u sprečavanju ponovnih napada.

Akutni moždani udar zahteva dobru negu i energičnu rehabilitaciju. U nekim slučajevima potrebni su čak i hirurški zahvati poput endarterektomije (čišćenja unutrašnjosti arterija).

Dokazano je da male doze acetil-salicilne kiseline (Aspirina ili Andola) pomažu u nekim slučajevima pri sprečavanju nastanka rizičnog moždanog udara, posebno kod osoba s fibrilacijom atrija. Ali, ne zaboravite da ti lekovi mogu izazvati krvarenje (hemoragični moždani udar) i pogoršati stanje čira na želucu.

Najbolja vest koju vam sada možemo reći jeste spoznaja da se začepljene krvne žile mogu očistiti i bez operacija! Zadebljale, sužene arterije ponovno se polako otvaraju i oporavljaju ako dosledno jedemo jako nemasnu, vegetarijansku hranu, uz druge, ranije spomenute, zdrave životne navike. Iako su dosadašnja naučna istraživanja u tom smislu bila usmerena na srčane arterije, slične rezultate treba očekivati i u moždanim krvnim žilama, budući da je problem u osnovi isti.

Svaki čovek se rađa s mekanim, savitljivim i elastičnim zidovima krvnih žila. Mnogi stanovnici širom sveta uspevaju čitavog života da sačuvaju zdrave krvne žile i nizak krvni pritisak. I mi to možemo postići ukoliko budemo ozbiljno nastojali živeti zdravo pre nego što se dogodi nepopravljiva šteta — moždani udar.

Primena

Moždani udar je jedna od bolesti koje izazivaju najviše bojazni u zapadnoj civilizaciji. Ona ostavlja za sobom najveći postotak invalidnosti, ali srećom ne napada nasumice. Mnogim stanovnicima širom planete moždani udar je praktično nepoznat. I vi možete smanjiti rizik obolevanja od te bolesti prihvatanjem načina života koji podstiče zdravlje krvnih žila i normalan krvni pritisak.

Zamenite loše navike dobrim

Izbacite so. Svi mi moramo smanjiti količinu soli koju pojedemo. Ne bojte se da će vašem telu nedostajati natrijuma. Ukoliko se hranite kao prosečan stanovnik, tada uzimate možda i do 20 puta više soli nego što vam je stvarno potrebno. Tri najodgovornije stvari za takvo prekoračenje jesu:

Slanik. Rešite ga se! Ionako već iz hrane koju jedete dobijate preveliku i štetnu količinu soli. Nemojte uvećavati ovaj problem sipajući