

Pas godt på dig selv

Almindelig, sund levevis er en effektiv måde at nedsætte risikoen for blodprop og blødning i hjernen på. Og så er det sundt for hele kroppen.

Det kan anbefales, at du:

- spiser sundt – det vil sige godt med frugt og grønt.
- undgår for meget salt og fedt.
- lader være med at ryge.
- drikker alkohol med måde – for mænd helst færre end 14 genstande om ugen og for kvinder helst færre end 7 genstande om ugen.
- dyrker motion regelmæssigt – helst mindst 30 minutter om dagen.
- får målt dit blodtryk jævnlige og kommer i behandling, hvis det er for højt.
- får målt dit kolesterolindhold i blodet.

Apopleksi – også kaldet slagtilfælde – er en fælles betegnelse for blodprop i hjernen og hjerneblødning. Følgerne af apopleksi kan blandt andet være halvsidig lammelse, tale- og sprogproblemer (afasi), koncentrations- og hukommelsesbesvær, syns- og koordinationsforstyrrelser og adfærdsændringer.

Om Hjernesagen

Hjernesagen er en privat, landsdækkende forening i Danmark for personer, der er ramt af stroke -dvs. en blodprop eller blødning i hjernen.

Hjernesagen arbejder for

- Forebyggelse
- Bedre behandling og rehabilitering
- Den bedste støtte til både ramte og pårørende
- At udbrede viden om hjernen

Hvis du bliver medlem af Hjernesagen, er du med til at støtte den vigtige sagt - og får samtidig adgang til forskellige medlemsfordele.

Læs mere på www.hjernesagen.dk

Kontakt StrokLinjen - Hjernesagens rådgivning for råd og vejledning på telefon: +45 34 10 20 30 eller sms 12 76 003

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88
Mail: admin@hjernesagen.dk



Tekst: Hjernesagen. Illustrationer: Teddy Kristiansen. Design: ESSENS.COM. Tryk: Japif-Form



**Blodprop
i hjernen – lever
du livet farligt?**

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Hold øje med dit blodtryk

Det er vigtigt, at du kender dit blodtryk. Forhøjet blodtryk er den vigtigste risikofaktor for udvikling af blodpropper og blødning i hjernen. Eller sagt på en anden måde – for højt blodtryk giver over fire gange så stor risiko for blodprop eller blødning i hjernen.

Blodtrykket består af to værdier. Den høje værdi, som skal være under 140, og den lave værdi, som skal være under 90. Lider du af diabetes, skal blodtrykket være endnu lavere.

140/90

Er du i risikogruppen?

Hvert år rammes godt 12.000 mennesker i Danmark af en ny blodprop eller blødning i hjernen. Det svarer til, at hver 7. dansker på et eller andet tidspunkt i livet bliver ramt.

Flere end 75.000 mennesker lever med følgerne efter en blodprop eller blødning i hjernen. Det berører ikke kun den ramte, men også familiemedlemmer og venner. For at undgå, at det sker for dig, er det vigtigt, at du kender risikofaktorerne.

Generelt stiger risikoen for blodprop og blødning i hjernen:

- ved forhøjet blodtryk, der ikke behandles.
- ved forhøjet kolesterolindhold i blodet.
- ved diabetes.
- hvis der er diabetes i den nærmeste familie.
- hvis en eller flere i familien har været ramt af blodprop i hjernen.
- ved rytmeforstyrrelser i hjertets forkamre.
- med alderen.
- hvis du ryger eller drikker meget.
- hvis du spiser usundt.
- hvis du ikke motionerer.
- hvis du er meget stresset.

Lever du rigtigt?

Vi beskriver her fire fiktive personer, der alle har en typisk risikoprofil. Det er ikke meningen, at du skal kunne genkende dig selv 100 %. Persontyperne skal illustrere, at man ofte er udsat for flere risikofaktorer på en gang.

Mand – 42 år

Har et stresset og stillesiddende job, er let overvægtig. Han arbejder ofte over, og her består middagen af fastfood. De travle arbejdsdage skylles ned med en øl eller to, og på ugebasis bliver de til lidt flere end 21 genstande. Han er sjældent syg, men fik ved sidste lægebesøg konstateret let forhøjet blodtryk. Lægen foreslog en slankekur.



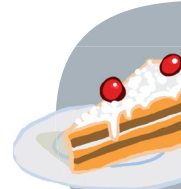
Mand – 60 år

Er netop gået på efterløn. Han har i over 40 år røget en pakke cigaretter om dagen og har for nylig sat forbruget lidt ned. Hans far døde relativt ung af en blodprop i hjernen, og han har selv forhøjet blodtryk – langt over 140/90 – og en fortykket hjertemuskelatur tyder på, at det har været sådan i nogle år.



Kvinde – 58 år

Har været overvægtig hele livet. Hun vejer ifølge lægen mindst 25 kilo for meget, og det er sandsynligvis årsagen til, at hun netop har fået konstateret type II diabetes. Men hun elsker mad og madlavning, og hun har i sit stille sind opgivet at ændre livsstil.



Mand – 75 år

Har dårligt blodomløb og fik for nogle år siden en blodprop i hjertet. Hans kolesterol-tal er for højt, hvilket desværre er en familiesvaghed. Han lever rimeligt sundt og går en rask tur hver dag. Dog plages han oftere og oftere af hjertekramper (angina pectoris).

