

**MOŽDANI UDAR U MLAĐIH ŽENA**



**Moždani udar među najčešćim je uzrocima smrti i ne bira životnu dob. Događa se kada se opskrba krvi u mozgu prekine, a stanice mozga zbog toga propadaju - umiru. Oštećenje moždanih stanica može dovesti do tjelesnog invaliditeta, ali i promijeniti način na koji razmišljate ili kako se osjećate. Moždani udar uzrokuje veći spektar invaliditeta od bilo kojeg drugog stanja. Srećom, mnoge posljedice moždanog udara mogu se liječiti, a rehabilitacija može pomoći osobama da se oporave koliko god mogu.**

**Moždani udar može se dogoditi neočekivano i u bilo kojoj situaciji. U 85% slučajeva moždani udar je uzrokovan začepljenjem krvne žile ugruškom. Tada se oštećenje mozga i invaliditet mogu umanjiti/spriječiti lijekovima (trombolizom) i mehaničkom trombektomijom. Važno je doći u bolnicu čim nastupe simptomi moždanog udara. Tromboliza se može primijeniti unutar 3 do 4,5 sata, a mehanička trombektomija unutar 6 sati od početka simptoma moždanog udara. Učinkovitost je veća ako se ovi načini liječenja čim ranije primijene.**

**Od životne je važnosti *znati prepoznati uobičajene znakove moždanog udara* kako bi se pravovremenom liječničkom reakcijom smanjila opasnost od teških posljedica moždanog udara na zdravlje i život osobe. Simptomi moždanog udara koji se mogu najlakše prepoznati su *poremećaji govora, slabost i/ili utrnutost jedne strane tijela, potpun ili djelomičan gubitak vida te poremećaj koordinacije i ravnoteže*. Moždani udar može se manifestirati i *poremećajem stanja svijesti, bilo dezorijentiranošću ili pak pretjeranom pospanošću* *(somnolencijom).***

**Ako se djeluje brzo, moždani udar može se liječiti. VRIJEME JE BITNO**!

 

**Četiri jednostavne naredbe koje pomažu utvrditi radi li se o moždanom udaru:**

**Nasmij se! *(Ako osoba ne može podići oba kuta usana - nešto nije u redu)***

**Reci nešto! *(Nesuvisao, čudan ili nerazumljiv govor, ponavljanje riječi ili fraza – nešto nije u redu)***

**Podigni ruke! *(Ako je jedna ruka slaba i “pada”- nešto nije u redu)***

**Isplazi jezik! *(Ako je jezik "iskrivljen", ako ide na jednu ili drugu stranu – definitivno, nešto nije u redu).***

**Na ovaj način dobit ćete dovoljno vremena zatražiti liječničku pomoć i nekome spasiti život. Ovakvu vrstu testiranja u svijetu se uvriježeno naziva *FAST test*:**

**F kao face/lice *koje se uslijed moždanog udara iskrivi s jedne strane;***

**A kao arms/ruke *jer osoba ne može ispružiti obje ruke;***

**S kao speech/govor, *jer osoba ne može jasno govoriti i razumjeti ono što joj govorite;***

**T kao time/vrijeme: *ako uočite bilo koji od gore navedenih znakova vrijeme je da ODMAH nazovete HITNU POMOĆ - 194!***



**G kao govor** *(otežan i nerazumljiv);*

**R kao ruke** *(jedna ruka je slaba i “pada”);*

**O kao oduzetost** *(lice asimetrično, jedna stana “visi”)*

**M kao minute** *unutar kojih odmah morate nazvati Hitnu pomoć.*

Ako se moždani udar prepozna na vrijeme, i ako nema kontraindikacije za primjenu, postupak tzv. trombolize može značajno poboljšati ishod kod ishemijskih moždanih udara (a oni čine oko 85% svih moždanih udara)

**Najčešći simptomi moždanog udara**:

* utrnulost, slabost ili oduzetost lica, ruke ili noge pogotovo ako je zahvaćena jedna strana tijela
* poremećaji govora: otežano i nerazumljivo izgovaranje riječi, potpuna nemogućnost izgovaranja riječi i/ili otežano, odnosno potpuno nerazumijevanje govora druge osobe
* naglo zamagljenje ili gubitak vida, osobito na jednom oku ili u polovici vidnog polja
* naglo nastala jaka glavobolja praćena povraćanjem bez jasnog uzroka
* gubitak ravnoteže

Prema American Heart Association (AHA), samo oko 15 posto moždanog udara javlja se u ljudi u dobi od 18 do 45 godina. I premda broj moždanih udara u starijim dobnim skupinama polako opada, učestalost moždanog udara u mladih ljudi se u posljednjih nekoliko desetljeća povećala za oko 40 posto. Podaci su pokazali da se između 2010. i 2016. učestalost moždanog udara u mlađih od 64 godine povećala i do tri puta više spram osoba starijih od 64 godine. Iako su moždani udari obično češći u muškaraca, znanstvenici su otkrili da među mladim ljudima ***u dobi od 25 do 44 godine, žene imaju veću vjerojatnost za moždani udar od muškaraca***. Podaci su pokazali da su žene koje su imale moždani udar u mlađoj dobi imale i manje vaskularnih čimbenika rizika.

Tradicionalni čimbenici rizika od moždanog udara i dalje imaju ključnu ulogu u mlađih pacijenata, ali mlade žene suočene su s dodatnim rizicima. I u mlađih ljudi uzrok moždanog udara obično je povezan s kardiovaskularnim čimbenicima. Međutim, određene bolesti i stanja, kao što su ***lupus, migrena s aurom i trudnoća***, mogu povećati rizik od moždanog udara za žene, a isto tako i ***hormonska terapija i kontracepcija***. ***Hipertenzija*** udvostručuje rizik od moždanog udara bilo koje osobe prije 80. godine, kao i ***pušenje cigareta, bolesti srca, pretilost, dijabetes, visoki kolesterol i nedovoljna tjelesna aktivnost***.

No, određeni, bilo prirođeni bilo stečeni ***poremećaji zgrušavanja*** ***krvi*** također mogu povećati rizik od moždanog udara kod mlađih osoba. U obzir treba uzeti i ***otvoreni foramen ovale (PFO),*** mali otvor između desne i lijeve srčane klijetke, kao prirođeni srčani defekt. Prema znanstvenim istraživanjima, oko četvrtine populacije ima otvoreni foramen ovale, i obično je bezopasan. Ali otvor između desne i lijeve strane srca može pružiti brzi put do mozga za krvne ugruške koji uzrokuju ishemijske moždane udare, a to može predstavljati čak 10 posto svih moždanih udara i polovicu od otprilike 30 posto moždanih udara koji se javljaju bez vidljivog uzroka. Otvoreni foramen ovale također je vjerojatni krivac i za moždane udare kod mladih ljudi.

Evo nekoliko drugih čimbenika koji imaju veći utjecaj na žene nego na muškarce, a često se mogu zanemariti kao čimbenici rizika za nastanak moždanog udara.



# LUPUS je autoimuna bolest, devet puta je češća kod žena nego kod muškaraca. Budući da lupus uzrokuje značajnu upalu u cijelom tijelu pa tako i upalu malih krvnih žila (*vaskulitis*) , osobe koje boluju od lupusa imaju dvostruko veću vjerojatnost da za nastanak ishemijskog moždanog udara.



**Migrena s aurom** **u manjoj mjeri povećava rizik od moždanog udara, ali ovaj faktor rizika ne treba zanemariti, a ako se kombinira s drugim čimbenicima rizika poput hormonske terapije, taj rizik može postati značajan. Žene imaju tri puta veću vjerojatnost za razvoj migrene od muškaraca, a tijekom reproduktivnih godina čak 43 posto žena navodi migrenske glavobolje.**



**Trudnoća** - **moždani udar tijekom ili ubrzo nakon trudnoće je relativno rijedak, ali trudnoća povećava rizik od moždanog udara. Ono na što trudnice moraju paziti su nastanak novih glavobolja i novih neuroloških tegoba, a moraju pomno pratiti krvni tlak, posebno ako im je to prva trudnoća ili su ranije imale preeklampsiju. *Visoki krvni tlak* je vodeći uzrok moždanog udara povezanog s trudnoćom. Iako rijetko, tijekom trudnoće može se razviti *sindrom reverzibilne cerebralne vazokonstrikcije (RCVS)*, u kojem se krvne žile u mozgu naglo stisnu (vazokonstrikcija). Značajan znak ovog sindroma je iznenadna, iscrpljujuća glavobolja, a stanje je najčešće među ženama u dobi od 20 do 50 godina. Najveći rizik za moždani udar povezan s trudnoćom se javlja tijekom trećeg tromjesečja, a rizik traje do otprilike šest tjedana nakon poroda**.



 **Kontracepcija i hormonska terapija - oralni kontraceptivi koji sadrže estrogen otprilike udvostručuju rizik od ishemijskog moždanog udara kod žena. Ako je kontracepcija jedini razlog zašto žena uzima pilule, trebala bi razgovarati sa svojim liječnikom o nehormonskim opcijama, osobito ako ima druge čimbenike rizika za razvoj moždanog udara.**

**poput hormonske terapije, taj rizik može postati značajan. Žene imaju tri puta veću vjerojatnost za razvoj migrene od muškaraca, a tijekom reproduktivnih godina čak 43 posto žena navodi migrenske glavobolje.**

**COVID-19 - iako se uočava trend porasta moždanih udara među mlađom populacijom, već na početku pandemije COVID-19 primijećeno je da su mlađi pacijenti koji nisu imali čimbenike rizika češće dobili moždani udar. Istraživanja su pokazala ​​da COVID-19 može uzrokovati krvne ugruške, koji mogu doputovati do mozga i uzrokovati moždani udar. Multiorganska****upala koja nastaje tijekom bolesti COVID-19 mogla bi također biti odgovorna za moždani udar povezan s COVID-19. Čini se da bolest također ima značajan utjecaj na srce. Iako podaci govore da je moždani udar još uvijek rijedak među****oboljelima koji su imali COVID-19, čini se da respiratorna bolest povećava rizik od moždanog udara kod nekih mladih pacijenata kada nikakvi drugi temeljni čimbenici nisu u igri. Bolesnici koji su primljeni u bolnicu zbog moždanog udara i koji su također imali COVID-19 bili su i do 15 godina mlađi od onih koji nisu bili zaraženi. Zabilježeno je i gotovo sedmerostruko povećanje učestalosti moždanog udara među pacijentima u dobi od 25 do 44 godine tijekom dva najgora tjedna pandemije.**



**Postoji mnoštvo i neuobičajenih simptoma koji se mogu dogoditi zbog moždanog udara, pa ako mislite: *„Nešto nije u redu, ovo nije moje normalno stanje“*, bolje je otići u bolnicu gdje će se ustanoviti da si dobro nego ne otići i kasnije patiti od doživotne invalidnosti i onesposobljenja zbog moždanog udara.**

Vaš rizik od pojave moždanog udara možete izračunati putem sljedećeg „***kalkulatora***“:

<https://www.mozdaniudar.hr/izracunajte-rizik-od-mozdanog-udara/15>

Autor teksta: mr.sc. Ivan Dubroja, dr.med.

 spec. neurolog, subspec. iz cerebrovaskularne neurologije



Izvori:

[www.mozdaniudar.hr](http://www.mozdaniudar.hr)

[www.everydayhealth.com/stroke/younger-women-are-having-more-strokes](http://www.everydayhealth.com/stroke/younger-women-are-having-more-strokes)

**Svečano obilježavanje javnozdravstvene akcije**

**„Dan crvenih haljina“**

### 04. veljače. 2022. u 18:30, Kaptol Boutique Cinema, Zagreb

„**Dan crvenih haljina**“ se već tradicionalno obilježava svečanom završnicom, a ove godine će to biti u petak, 4. veljače pod voditeljskom palicom Joška Lokasa, a kao glazbeni gosti nastupit će grupa Gelato Sisters i duo Hojsak&Novosel. Glavne zvijezde večeri biti će šest hrabrih žena u ulozi menekenki na reviji crvenih haljina koje su za njih dizajnirali **Iva Karačić Design**, **Etno Mara**, **Krie Design**, **Duchess**, **Diana Viljevac** i **Ana Maria Ricov**.

**Svečano obilježavanje moći će se pratiti uživo na Facebooku** [**www.facebook.com/DanCrvenihHaljina/**](https://www.facebook.com/DanCrvenihHaljina/)