



Dan crvenih haljina, 05.02.2021.
zdravstveno-edukativna akcija

**Podizanje svijesti javnosti o specifičnostima
moždanog udara u žena**

Priredio: mr. sc. Ivan Dubroja, dr. med., spec. neurolog

Treću godinu zaredom, u organizaciji Hrvatskog liječničkog zbora i Hrvatskog neurološkog društva održava se zdravstveno-edukativna akcija ***Dan crvenih haljina***. Cilj akcije je podizanje svijesti javnosti o specifičnostima moždanog udara u žena, skretanje pažnje na pogubne posljedice zanemarivanja simptoma i na potrebu promjene načina života. Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Krapinske Toplice, i ove se godine pridružuje ovoj akciji, prigodnim edukativnim tekstom.

Simptomi moždanog udara u žena: Kako prepoznati moždani udar i potražiti pomoć

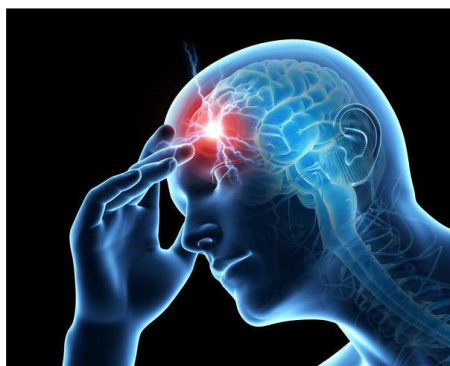
Je li moždani udar čest kod žena?

Oko 15.000 osoba u Hrvatskoj svake godine doživi moždani udar. Moždani udar (MU) prvi je uzrok invalidnosti u našoj zemlji i drugi uzrok smrtnosti.

Moždani udar se događa kada krvni ugrušak ili puknuta žila prekine dotok krvi u vaš mozak. Svake godine u Hrvatskoj približno oko 3500 žena umre od moždanog udara i komplikacija povezanih s moždanim udarom. Iako je vjerojatnije da će muškarci doživjeti moždani udar, žene imaju veći životni rizik i veću smrtnost od moždanog udara. Više je razloga zbog kojih je vjerojatnije da će žene dobiti moždani udar: žene žive duže od muškaraca, a dob je drugi važan čimbenik rizika za razvoj moždanog udara. Vjerojatnije je da će imati povišen krvni tlak. Trudnoća i kontracepcija također povećavaju rizik od moždanog udara. Što više znate o simptomima moždanog udara kod žena, to ćete lakše moći potražiti pomoć. Brzo liječenje može značiti razliku između invalidnosti i oporavka.

Simptomi MU jedinstveni za žene

Žene mogu imati simptome koji nisu često povezani s moždanim udarom kao kod muškaraca. To može uključivati:

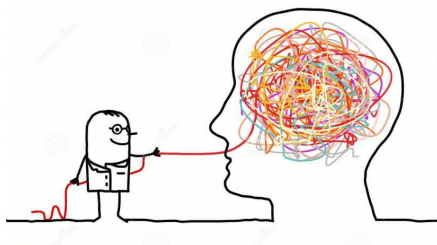


- mučninu ili povraćanje
- epileptičke napadaje, štucaње
- poteškoće s disanjem
- bol
- nesvjesticu
- opću slabost

Budući da su ovi simptomi jedinstveni za žene, možda će ih biti teško odmah povezati s moždanim udarom. To može odgoditi liječenje, što može ometati oporavak.

Ako niste sigurni da li vaši simptomi ukazuju na moždani udar, ipak biste trebali nazvati hitnu medicinsku pomoć. Nakon što ekipa hitne medicinske pomoći pristigne, moguće je pravilno procijeniti vaše simptome i poduzeti prve korake u vašem liječenju, ako je potrebno.

Simptomi promijenjenog mentalnog stanja, neobična ponašanja, poput iznenadne pospanosti, također mogu ukazivati na moždani udar.



Ti simptomi uključuju:

- neodgovaranje na postavljena pitanja
- dezorijentaciju
- zbunjenost
- nagle promjene u ponašanju
- uznemirenost
- halucinacije

Promijenjeni mentalni status najčešći je neuobičajeni simptom. Istraživanja pokazuju da su oko 23 posto žena i 15 posto muškaraca imali promijenjen mentalni status povezan s moždanim udarom. Oko 1,5 puta je vjerojatnije da će žene spram muškaraca prijaviti barem jedan neobičajeni simptom moždanog udara.

Uobičajeni simptomi moždanog udara

Moždani udar često karakterizira nesposobnost govora ili razumijevanja govora uz zbunjenost, poremećaj mimike („obješeno lice“) i slabost udova. Najčešći simptomi moždanog udara su:

- iznenadni problemi s vidom na jednom ili oba oka
- iznenadna utrnulost ili slabost lica i udova, najčešće s jedne strane tijela
- iznenadne poteškoće u govoru ili razumijevanju, što je povezano sa zbunjenošću
- iznenadna i jaka glavobolja bez poznatog uzroka
- iznenadna vrtoglavica, problemi s hodanjem ili gubitak ravnoteže ili koordinacije

Istraživanja pokazuju da žene spram muškaraca često bolje ispravno prepoznaju znakove moždanog udara.

Što učiniti u slučaju moždanog udara

Ako mislite da vas ili nekoga iz vaše blizine možda pogađa moždani udar, trebali biste djelovati bez odgode.

- LICE - Zamolite osobu da se nasmiješi. Spušta li joj se jedna strana lica?
RUKE - Zamolite osobu da podigne obje ruke. Pada li jedna ruka prema dolje?
GOVOR - Zamolite osobu da ponovi jednostavnu frazu. Je li govor nejasan ili čudan?
VRIJEME - Ako primijetite bilo koji od ovih simptoma, odmah nazovite 194 ili 112.

Kad je moždani udar u pitanju, svaka minuta je važna. Što duže čekate, to je vjerojatnije da će moždani udar rezultirati oštećenjem mozga ili invaliditetom.

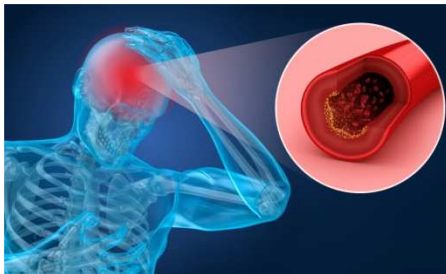


Ukoliko je vaša početna reakcija da sami odete do bolnice, trebali biste ostati tamo gdje se nalazite i nazvati hitnu medicinsku pomoć čim primijetite simptome. Na taj način vam se može pružiti hitnu medicinsku pomoć koju ne biste mogli dobiti ako biste je se odrekli do odlaska u bolnicu. Nakon dolaska u bolnicu, liječnik će procijeniti vaše simptome. Prije postavljanja dijagnoze obaviti će pregled i druge dijagnostičke testove.

Mogućnosti liječenja moždanog udara

Mogućnosti liječenja ovise o vrsti moždanog udara.

Ako je moždani udar bio **ishemijski - najčešći tip** (85%)- to znači da je krvni ugrušak prekinuo dotok krvi u vaš mozak.



U bolnici će se primijeniti trombolitička terapija: primit ćete lijek za aktiviranje tkivnog plazminogena (tPA) za otapanje ugruška. Lijek se mora primijeniti u roku od 3-4,5 sata od pojave prvog simptoma kako bi bio učinkovit. Ako niste u mogućnosti primiti trombolitičku terapiju, primijeniti će se drugi lijekovi protiv zgrušavanja da se zaustavi ili smanji stvaranje ugrušaka. Ostale mogućnosti liječenja uključuju operaciju ili druge invazivne postupke koji razgrađuju ugruške ili deblokiraju arterije. Prema ažuriranim smjernicama, mehaničko uklanjanje ugrušaka može

se provesti unutar 6-24 sata nakon prve pojave simptoma moždanog udara. Mehaničko uklanjanje ugrušaka poznato je i kao mehanička trombektomija.

Hemoragijski moždani udar

Hemoragijski moždani udar (do 15% svih MU) događa se kada arterija u vašem mozgu pukne, najčešće zbog visokog krvnog tlaka.



Ovu vrstu moždanog udara tretira se drugačije od ishemijskog moždanog udara. Pristup liječenju temelji se na osnovnom uzroku moždanog udara: ako je uzrok krvarenja **prsnuće aneurizme** liječnik vam može predložiti operaciju ili invazivni postupak kroz krvnu žilu za blokiranje dotoka krvi u aneurizmu. Ako je uzrok krvarenja **visoki krvni tlak** moguće je primjeniti lijekove koji će smanjiti krvni tlak i na taj način smanjiti krvarenje. U slučaju da je krvarenje nastalo iz krvožilne malformacije (AVM – arterijsko-venska malformacija) ili se radi o venskom krvarenju, moguće je također operacijsko liječenje kako bi se spriječio razvoj daljnjeg krvarenja.

Oporavak od moždanog udara u žena

Oporavak od moždanog udara započinje u bolnici. Nakon što se vaše stanje popravi, a zaostaje neurološki deficit, preselit ćete se na neurološku rehabilitaciju. Neki pacijenti oporavak nastavljaju i kod kuće. Njega kod kuće može se nadopuniti ambulantnom terapijom ili fizikalnim terapijama kod kuće. Rehabilitacija može uključivati kombinaciju fizikalne terapije, logopedске i radne terapije koja će vam pomoći da vratite motoričke, kognitivne vještine i oporavite govor. Tim za njegu može vas naučiti kako prati zube, kupati se, hodati ili izvoditi druge tjelesne aktivnosti. Studije pokazuju da se žene koje prežive moždani udar obično oporavljaju sporije od muškaraca. Žene će također spram muškaraca

češće doživjeti invalidnost povezanu s moždanim udarom, češće će imati problema u svakodnevnim životnim aktivnostima. U žena su nakon MU češći depresija, umor, i smanjena kvaliteta života .



Oporavak od moždanog udara može se razlikovati od osobe do osobe. Fizikalna terapija može vam pomoći da ponovno naučite izgubljene vještine. Neki ljudi mogu ponovo naučiti kako hodati ili razgovarati u roku od nekoliko mjeseci. Ostalima će možda trebati više vremena za oporavak. Tijekom tog vremena važno je ostati na putu rehabilitacije i održavati ili razvijati zdrav način života. Osim što pomaže u oporavku, zdrav način života može pomoći u sprečavanju budućih moždanih udara.

Prevenција moždanog udara

Svake godine dvostruko više žena umre od moždanog udara nego od raka dojke. Zato je važno biti na oprezu u vezi sa svojim zdravljem. Da biste spriječili budući moždani udar, potrebno je slijedeće:

- uravnotežena prehrana mediteranskog tipa



- održavanje normalne tjelesne težine
- redovito vježbanje ili hodanje



- prestanak pušenja
- bavljenje hobiem, poput pletenja, joge, slikanja, bavljenja glazbom, društvenim igrama, kako biste lakše upravljali stresom. Ples je zabavna alternativa!



- Liječenje osnovnih bolesti i stanja ako su prisutni (hipertenzija, dijabetes, povišene masnoće...)

Žene bi također trebale poduzeti dodatne mjere predostrožnosti zbog jedinstvenih čimbenika rizika s kojima se suočavaju. To uključuje:

- praćenje krvnog tlaka tijekom i nakon trudnoće
- probir na fibrilaciju atrijsku (FA) u starijih od 70 godina (potreban je kardiološki pregled i 24 satno snimanje EKG-a)
- probir visokog krvnog tlaka prije početka uzimanja kontracepcije

Zapamtite: za svoje zdravlje najviše možete učiniti Vi sami!