



Izračunajte svoj rizik za moždani udar

Modificirano prema National Stroke Association

Svaka kućica boduje se jednim bodom. Na dnu zbrojite bodove ispod svake kolone i usporedite s priloženim tumačenjima bodovanja koja pokazuju vašu razinu rizika od moždanog udara.

FAKTOR RIZIKA	VISOKI	OPREZ	NISKI
Krvni pritisak	Iznad 140/90 mmHg ili ne znate <input type="checkbox"/>	120-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/>	Ispod 120/80 mmHg <input type="checkbox"/>
Fibrilacija atrijska	Nepravilan srčani ritam <input type="checkbox"/>	Ne znam <input type="checkbox"/>	Pravilan srčani ritam <input type="checkbox"/>
Pušenje	Pušač <input type="checkbox"/>	Pokušavate prestati <input type="checkbox"/>	Ne pušite <input type="checkbox"/>
Kolesterol	Iznad 6,2 mmol/l ili ne znate <input type="checkbox"/>	5,2–6,1 mmol/l <input type="checkbox"/>	Ispod 5,2 mmol/l <input type="checkbox"/>
Šećerna bolest	Da <input type="checkbox"/>	Graničan šećer <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
Fizička aktivnost	Uglavnom sjedim ili ležim <input type="checkbox"/>	Povremeno vježbam <input type="checkbox"/>	Redovito vježbam <input type="checkbox"/>
Tjelesna težina	Iznad prosjeka <input type="checkbox"/>	Granična <input type="checkbox"/>	Normalna <input type="checkbox"/>
Moždani udar u obitelji	Da <input type="checkbox"/>	Ne znam <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
UKUPNO	Visoki rizik <input type="checkbox"/>	Oprez <input type="checkbox"/>	Niski rizik <input type="checkbox"/>

Visoki rizik za moždani udar – ako imate tri ili više crvenih bodova, odmah se posavjetujte o tome kako spriječiti moždani udar

Oprez – ako imate četiri do šest žutih bodova, vrijeme je da razmislite o promjenama s ciljem sprječavanja moždanog udara

Niski rizik – šest do osam zelenih bodova. Vrlo dobro kontrolirate rizični profil, samo tako nastavite

Sa svojim liječnikom porazgovarajte o tome kako smanjiti rizik od moždanog udara.

Koje faktore rizika morate znati i što možete sami učiniti?

1. Morate znati koliki vam je krvni pritisak.
2. Provjerite imate li fibrilaciju atrijsku.
3. Ukoliko pušite, prestanite.
4. Provjerite imate li povišeni kolesterol.
5. Ukoliko imate šećernu bolest, slijedite upute liječnika u regulaciji šećera.
6. U dnevni raspored uključite vježbanje.
7. Uzimajte hranu s manje soli i masnoća.

Autorica: **Julijana Franinović Marković**, doktorica medicine, specijalistica neurologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

