



# ► Fattori di rischio per l'ictus - Incontro con il nemico!

Conoscere i fattori di rischio per l'ictus sono il primo e il più importante passo nella sua prevenzione. Alcuni fattori di rischio possono essere cambiati e trattati mentre gli altri non possono essere influenzati. Con controlli regolari e conoscendo il proprio profilo di rischio, è possibile ridurre significativamente il rischio di ictus. Quindi, andiamo per fila.

## Quali sono i fattori di rischio che possiamo cambiare e trattare?

**L'alta pressione del sangue** è il primo e il più importante fattore di rischio isolato per l'ictus. Questo significa che una pressione alta non regolata anche senza la presenza di altri fattori di rischio è sufficiente a causare un ictus. È necessario conoscere la propria pressione del sangue, misuratela almeno una volta all'anno. Se equivale a 140/90 mmHg o è superiore, contattate il medico che vi aiuterà a regolare la pressione. Una pressione del sangue alta e non regolata aumenta il rischio di ictus da 4 a 6 volte. Vale la pena intraprendere un cambiamento, giusto?

**Il fumo danneggia i vasi sanguigni.** Non fumate ed evitate i luoghi in cui si fuma. Il fumo raddoppia il rischio di ictus.

**Il diabete** aumenta il rischio di ictus perché danneggia i vasi sanguigni nel cervello. Il diabete aumenta il rischio di ictus da 2 a 4 volte. Durante le visite dal vostro medico, regolate il diabete.

**Il colesterolo elevato nel sangue** aumenta il rischio di ostruzione dei vasi sanguigni. Il colesterolo LDL (cattivo) crea accumuli nei vasi sanguigni (placca). Sebbene il colesterolo alto non sia un fattore isolato di rischio di ictus, se è presente con altri fattori di rischio aumenta significativamente il rischio di ostruzione dei vasi sanguigni. L'HDL (il colesterolo buono) ci protegge dall'ictus.

**L'inattività fisica e un eccessivo peso corporeo** di solito sono fattori di rischio collegati, ma anche separatamente, aumentano il rischio di ictus. Questi fattori di rischio sono spesso associati all'alta pressione, al diabete e al colesterolo elevato, e sia direttamente che indirettamente aumentano il rischio di ictus.

**Il consumo elevato di bevande alcoliche**, più di una bevanda al giorno per le donne e due bevande al giorno per gli uomini aumenta il rischio di aumento della pressione del sangue nonché di ictus. I bagordi creano ulteriori rischi.

**Il consumo di droga**, il consumo di droghe per via endovenosa aumenta il rischio di ictus. I consumatori di cocaina soffrono più frequentemente di ictus, il consumo di droga illegale aumenta il rischio di emorragia cerebrale.

**Le malattie delle carotidi** (i vasi sanguigni del collo che alimentano il cervello), i depositi sulle arterie carotidi interne conducono al restringimento e all'ostruzione dei vasi sanguigni portando all'ictus. Se avete più fattori di rischio (calcolate il profilo di rischio!), consultate il medico per effettuare un'ulteriore ricerca- il Color Doppler delle arterie carotidi.

**L'attacco ischemico transitorio (TIA)** i sintomi sono simili a quelli dell'ictus ma hanno breve durata (da alcuni minuti a 24 ore). Anche se i sintomi svaniscono e vi sentite bene, è necessario ricorrere ad aiuto medico.

**La fibrillazione atriale e altre malattie cardiache**, nella fibrillazione atriale il cuore lampeggia e non riesce a pompare bene il sangue aumentando così la possibilità di formazione di coaguli e di ictus.

**Le malattie del sangue**, un elevato numero di globuli rossi (eritrociti) forma dei coaguli che aumentano il rischio di coaguli cerebrali. Nell'anemia falciforme, è impedito il flusso di cellule che si attaccano alla parete dell'arteria causando così un ictus.

## Quali sono i fattori di rischio che non possiamo influenzare?

**L'età** - l'ictus si verifica in ogni gruppo di età, più si è anziani più aumenta il rischio.

**Il sesso** - anche se gli uomini soffrono più spesso di ictus, le donne sono quelle che muoiono più spesso.

**Predisposizioni ereditarie** - per lo sviluppo di ictus sono presenti e vengono associate con una predisposizione ereditaria all'ipertensione.

**Un ictus precedente** aumenta il rischio di un nuovo attacco

► **RACCOMANDAZIONE: SE SIETE SANI MISURATE LA PRESSIONE DEL SANGUE UNA VOLTA ALL'ANNO E UNA VOLTA OGNI TRE ANNI ANALIZZATE IL LIVELLO DI ZUCCHERO E COLESTEROLO (LDL E HDL) NEL SANGUE!**

► **L'ALTA PRESSIONE DEL SANGUE DOVREBBE VENIR CURATA INDIPENDENTEMENTE DAL FATTO CHE PROVIASTE DISTURBI O MENO!**



*Autore:* **Julijana Franinović Marković**, medico specialista in neurologia

*Recensione:* **Roberta Katačić**, medico, MPH

*Traduzione:* **Alkemist studio d.o.o.**

