



## 29-ти октомври, Светски ден на мозочниот удар

**Светскиот ден на мозочниот удар** има цел да ја истакне сериозната природа и високите стапки на мозочниот удар, да придонесе да се подигне свеста за превенција и лекување на состојбата, и да се обезбеди подобра заштита и поддршка за преживеаните. На овој ден, организациите ширум светот со едноставни настани ја потенцираат едукацијата, тестирањето и иницијативите за подобрување на последиците од оштетувањето од мозочниот удар.

Годишниот настан, во 2006 година, го започнала Светската организација за мозочен удар (*World Stroke organization, WSO*). Светската организација за мозочен удар го прогласува мозочниот удар за вонредна опасност во 2010-та година. Денес Светската организација за мозочен удар води постојана кампања која служи за годишна размена на податоци околу застапувањето и политиките за поддршка на напредокот постигнат на Светскиот ден на мозочниот удар.

### Најзначајните типови на цереброваскуларните болести ги вклучуваат:

#### Церебралната исхемија и инфаркт

- ✓ Транзиторните церебрални исхемични напади
- ✓ Атеросклеротичната тромбоза
- ✓ Лакунарни инфаркти
- ✓ Емболија

#### Хеморагија (крвавење)

- ✓ Хипертензивна хеморагија
- ✓ Руптурирана аневризма и други васкуларни малформации

#### Друго

Мозочниот удар може да се превенира на два начини. Dr. Quanhe Yang, научник на Одделот за превенција на срцеви заболувања и мозочен удар во CDC (Centers for Disease Control and Prevention), САД, вели: „едниот е со прифаќање на здрав стил на живеење, без пушење, со здрава исхрана со малку сол и шеќер и со многу овошје и зеленчук, со физичка активност и одржување на здрава тежина.“ Вториот

начин е со подобро менаџирање на ризик факторите. „Ако имате висок крвен притисок, висок холестерол или дијабет, треба да ги држите под контрола со одржување на здрав животен стил и со земање на соодветна терапија,“ вели Yang. „ Ова е повик за буѓење. Не треба да заборавиме дека 80 проценти од мозочните удари може да се превенираат. Секој од нас може да стори нешто за да го задржи моментумот на опаѓање на бројот на мозочните удари.“ - Dr. Quanhe Yang, Centers for Disease Control and Prevention, САД.

Дебелината е уште една причина за загриженост, бидејќи таа е важна причина за хипертензија, која е единствениот променлив ризик фактор за мозочниот удар, според извештај на CDC. Наспроти последните подобрувања, близу половината од 75 милиони возрасни лица во САД не го контролираат крвниот притисок.

---

Ноември 2017

Преземено од: <https://www.cdc.gov/>

Подготвил: прим. д-р сци. Весна Спирова