



Moždani udar je oštećenje stanica mozga uzrokovano manjkom kisika uslijed začepljenja krvnih žila. Nedovoljna opskrba mozga kisikom i hranjivim tvarima uzrokuje odumiranje živčanih stanica. Najčešći uzrok oštećenja krvnih žila u mozgu je ateroskleroza — bolest koja dovodi do stvaranja naslaga masnoća, vezivnog tkiva, ugrušaka, kalcija u stijenci krvne žile i uzrokuje sužavanje, začepljenje i slabljenje stijenke krvne žile.

Simptomi moždanog udara

Najčešći simptomi moždanog udara su:

- 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 polovini vidnog polja
- naglo nastala jaka glavobolja praćena povraćanjem bez jasnog uzroka
- gubitak ravnoteže, omaglice ili vrtoglavice, nesigurnost i zanošenje u hodu, iznenadni padovi povezani s drugim simptomima.

Prepoznavanje moždanog udara - G.R.O.M.

Govor – može li osoba razgovjetno govoriti (Upitati osobu koji je dan)

Razumijevanje - može li osoba ravnomjerno podići obje ruke (Zamoliti osobu da podigne obje ruke)

Oduzetost - da li je prisutna oduzetost polovine tijela (Zamoliti osobu da hoda)

Minute - potrebne do dolaska ekipe hitne pomoći (Odmah zvati ekipu hitne pomoći)

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). Svaki bolesnik nakon moždanog udara posjeduje potencijal oporavka, a rijetko koji bolesnik ga dostiže. Bitka za oporavak traje 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu, dakle nikako nije limitirana na vrijeme provedeno u rehabilitacijskim centrima i tijekom posjeta fizioterapeuta. Nakon otpusta iz bolnice prvi je zadatak isplanirati oporavak.

Oporavak od moždanog udara

Plan oporavka mora:

- Biti realan: ako je vaš cilj ponovo hodati normalno, bit će vam teško kada shvatite da za to trebaju mjeseci, pa i godine, i nećete ni primjetiti neka poboljšanja.
- Biti mjerljiv: plan za oporavak mora uključivati određene ciljeve koji predstavljaju pomake u procesu oporavka.
- Zadržati kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve:
- kratkoročni cilj je sjesti, dugoročni je prohodati
- kratkoročni je cilj hodati deset koraka, dugoročni cilj je hodanje bez štapa
- Biti fleksibilan: plan oporavka će se neprestano mijenjati ovisno o samom tijeku oporavka. Npr. ako je prvotni cilj bio hvatanje čaše, jednom kad je taj cilj dostignut, sljedeći se samo nadovezuje i postane piti iz te čaše.
- Biti siguran za vaše zdravlje: dobro je postaviti ambiciozan plan, ali valja uvijek biti oprezan. Činjenica da ste doživjeli moždani udar ukazuje da vaš kardiovaskularni sustav ne može podnijeti velika opterećenje, pa čim osjetite umor pri vježbanju, omogućite si stanku za odmor.

Korisni savjeti

Koristite što je više moguće bolesnu stranu tjela



Mozdaniudar.hr