

COME RIDURRE IL RISCHIO DI ICTUS CEREBRALE

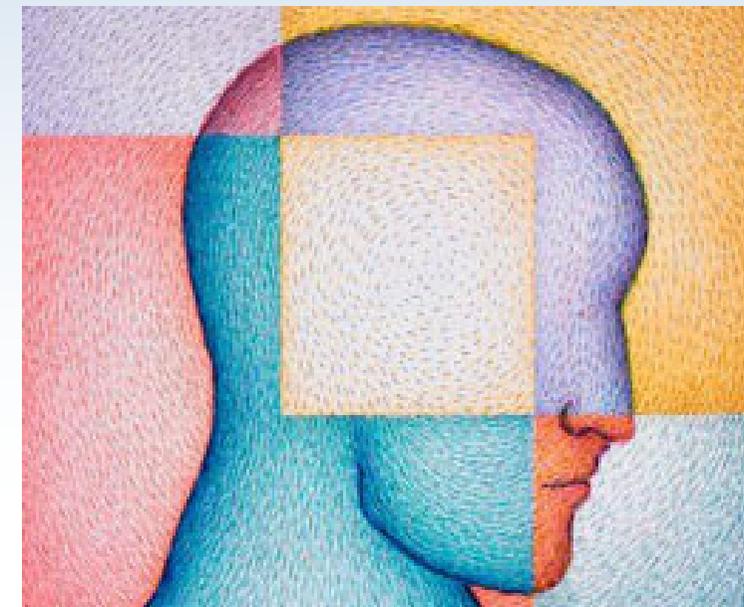


- **Controlla la tua pressione sanguigna:** se è alta vai dal tuo medico di famiglia e collabora con lui per curarla.
- **Se senti il cuore battere irregolarmente o hai le palpitazioni,** vai dal tuo medico di famiglia il quale ti consiglierà i necessari accertamenti.
- **Controlla la glicemia** almeno una volta all'anno.
- **Se sei diabetico** segui scrupolosamente le raccomandazioni e le cure consigliate dal tuo medico di famiglia, e ricorda che la prima cura del diabete è la dieta.
- **Controlla il tuo colesterolo,** se è alto riduci il consumo di burro e altri grassi animali nella dieta; se con la dieta non riesci ad abbassare il tuo colesterolo parlane con il tuo medico di famiglia.
- **Se fumi, smetti subito.** Se non ci riesci da solo chiedi consiglio al tuo medico di famiglia.
- **Consuma alcolici con moderazione.**
- **Fai esercizio fisico durante il giorno** ma sempre con giudizio.
- **Segui un'alimentazione sana e varia,** consuma tutti i giorni frutta e verdure, riduci il consumo di carni e sale.
- **Evita gli stress** e dedica parte del tuo tempo a te e ai tuoi cari.

ICTUS CEREBRALE

CONTROLLA I TUOI FATTORI
DI RISCHIO!

**LA PREVENZIONE
E' LA PRIMA CURA
DELL'ICTUS**



COSA SONO I FATTORI DI RISCHIO

I fattori di rischio sono le condizioni che predispongono a una malattia, ne favoriscono lo sviluppo e ne accelerano il decorso pur non essendone la causa diretta.

Alcuni fattori di rischio (età, sesso, familiarità, razza) non sono modificabili.

Altri invece possono essere modificati correggendo lo stile di vita oppure assumendo appropriate terapie.

PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO CHE POSSONO ESSERE CORRETTI

- IPERTENSIONE
- DIABETE
- IPERCOLESTEROLEMIA
- FIBRILLAZIONE ATRIALE
- FUMO
- ECCESSIVO CONSUMO DI ALCOLICI
- OBESITA'
- VITA SEDENTARIA
- STRESS

CONTROLLA I TUOI FATTORI DI RISCHIO

In questa tabella sono descritti i principali fattori di rischio che puoi controllare. Se presenti un alto rischio di contrarre la malattia è fondamentale seguire tutti i consigli del tuo medico e uno stile di vita sano!

FATTORI DI RISCHIO	RISCHIO ALTO	RISCHIO MEDIO	RISCHIO BASSO
Pressione sanguigna	Superiore a 140/90 oppure "Non lo so"	120-139/80-89	Inferiore a 120/80
Colesterolo	Superiore a 240 oppure "Non lo so"	200-239	Inferiore a 200
Diabete	Glicemia superiore a 126 mg/dl	Glicemia compresa tra 100-126 mg/dl	Glicemia inferiore a 100 mg/dl
Fumo	Fumo ancora	Sto cercando di smettere	Non fumo
Fibrillazione atriale	Il mio battito cardiaco è irregolare	Non so	Il mio battito cardiaco è normale
Dieta	Sono sovrappeso	Ho qualche chilo di troppo	Il mio peso è nella norma
Attività fisica	Meno di 1 ora di attività fisica	Faccio attività fisica ogni tanto	Faccio attività fisica regolarmente