

EVROPSKI DAN OSVEŠČANJA O MOŽGANSKI KAPI, 14. maj



Najpomembnejša preventiva je zdrav način življenja (nekajenje, vsakodnevna vsaj 30 minutna hoja, uživanje več sadja in zelenjave, vzdrževanje ustrezne telesne teže, omejitev vnosa soli, maščob in sladkorja, odpoved škodljivim razvadam, redne meritve krvnega tlaka, krvnih maščob in sladkorja ter srčni utrip). Zelo pomembne so redne kontrole dejavnikov tveganja.

Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede GROM:

G – govor (prizadet govor)

R – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke)

O – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza)

M – minuta (takoj pokliči 112)

- ukrepati je treba hitro in pravilno.
- ne čakati, da bodo pomagali drugi
- verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju
- ne ustrašite se, ampak ukrepajte
- uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center

Več ko bo ljudi znalo prepoznati znake možganske kapi in pravilno ukrepati, milejše bodo posledice za obolele.

Bodimo pripravljeni pomagati, morda bomo pomoč rabili tudi mi sami!