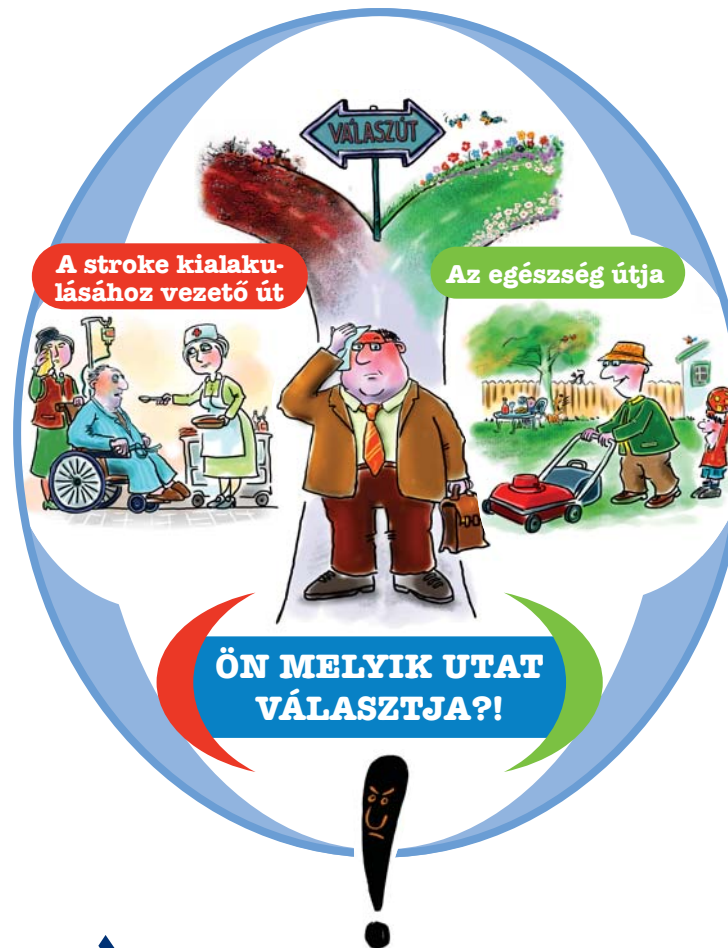




Mutassa meg kezelőorvosának ezt a Stroke-rizikóbecslő kérdőívet, és kérje tanácsát, segítségét egészsége megőrzése érdekében!

A Stroke Rizikó Becslés adatlap a National Stroke Association (www.stroke.org) anyagának részleges felhasználásával és pontértékelési módszerének módosításával készült. A nyert adatok csak a stroke kockázatának becslésére szolgálnak, önmagukban semmiféle garanciát nem jelentenek egy esetleges agyi törtézés kialakulása szempontjából, és nem helyettesítenek orvosi vizsgálatot, illetve kezelést!



A stroke (szélütés) kialakulásának kockázata

Rizikóbecslő kérdőív



ZAFÍR PRESS®

© Zafír Press (Mona-Lib), 2010

Szerkesztette: Dr. Igazvölgyi Katalin

Rajzok: Németh György • Grafika: Jenei Gabriella.

Figyelmébe ajánljuk: *Étrend és Egészség* című színes szakácskönyv-sorozatunkat • Szívbarát receptek • A koleszterinszint csökkenthető • A prosztata védelmében • Kemoterápia alatt
• Bővebb információ és könyvrendelés:
www.orvosikonyv.hu

NCV52/09NOV



ÉLJEN 140°
90 ALATT!



NOVARTIS
törődés és gyógyítás



ÉLJEN 140°
90 ALATT!



NOVARTIS
törődés és gyógyítás
NOVARTIS HUNGÁRIA KFT.
Budapest, Soroksár Bóly út 43-47. • H-1114
Tel.: (06-1) 457-4500 • Fax: (06-1) 457-6400



ÉLJEN 140°
90 ALATT!

NOVARTIS
törődés és gyógyítás



A stroke fogalma, előfordulása

A stroke köznyelvi elnevezése, a szélütés, gutaütés jól utal az agyban lezajlott eseményre. Gyakran nevezik agyvérzésnek is, noha az érintett betegek csupán ötödénél történik ténylegesen roncsoló agyállomány-vérzés. A stroke lényege azonban mindig azonos: az agy vérellátása zavart szenved, ezért az érintett terület idegsejtjei nem jutnak megfelelő mennyiségű oxigénhez és tápanyaghoz, emiatt károsodnak vagy elhalnak, és maradandó károsodás jelentkezik a központi idegrendszer működésében.



A stroke nemcsak az idősek betegsége – bár az életkor előrehaladásával a kialakulás valószínűsége nő –, bármely életkorban kialakulhat. Kockázatát növelik az érfalak károsodása, az érmezsesedés és az emiatt kialakuló más szív- és érrendszeri szövődmények. A stroke-ot elszenvedett betegeknél az újabb stroke kockázata mintegy 15-szöröse azokénak, akiknél még nem fordult elő szélütés, és ez a veszély még évek múltával is alig csökken.

A stroke veszélyét fokozó tényezők – kockázati tényezők

A kockázati tényezők között **első helyen áll a nem megfelelően beállított és kezelt magas vérnyomás**, amely mintegy 3-4-szeresére emeli a stroke kockázatát. A dolog fordítva is igaz: az egyénre szabottan meghatározott vérnyomás-célérték elérésével jelentősen csökkenthető a stroke kialakulásának veszélye. Ma már nem elegendő tehát a vérnyomást „csak” csökkenteni, hanem törekedni kell az orvosa által meghatározott **célvérnyomás-érték elérésére**. Például a cukorbeteg, szívbetegek, végtagi érszűkületben szenvedők vagy a stroke-on már átesett betegek körében az átlagoshoz képest is alacsonyabb, 130/80 Hgmm vérnyomásérték elérése javasolt, a magas vérnyomás szövődményeinek – ideértve a stroke-ot is – megelőzésére.

További kockázati tényezők: **cukorbetegség**, elhízás, kóros vérzsírértékek, **dohányzás**, mértéktelen alkoholfogyasztás, hormonális fogamzásgátlás, kábítószer-élvezet.



Rizikóbecslés – a stroke kockázatának személyre szabott felmérése

Az alábbi táblázat segítségével **Ön is tájékozódhat**, vajon veszélyezteteti-e egészségét vagy életét egy esetleges stroke kialakulása. A táblázat baloldali oszlopában a stroke legfontosabb rizikótényezőit soroltuk fel. Balról jobbra haladva az egyes rizikótényezők sorában jelölje be, melyik állítás igaz Önre. Mindig csak egy válasz adható a felsorolt három lehetőség közül. A táblázat legalsó sorban lévő „Pontszámok” sorban adja össze a **piros, sárga és zöld** színnel jelölt oszlopok alján, hogy az adott oszlopban hány választ jelölt meg. **Minden jelölés pontértéke 1.**

Rizikófaktorok	Magas kockázat	Figyelmeztetés	Alacsony kockázat
Vérnyomás	<input type="checkbox"/> > 140/90 Hgmm vagy nem tudom mennyi.	<input type="checkbox"/> 120-139/80-89 Hgmm	<input type="checkbox"/> <120/90 Hgmm
Koleszterinszint	<input type="checkbox"/> Magasabb mint 6,2 mmol/l vagy nem tudom mennyi.	<input type="checkbox"/> 5,2 és 6,2 mmol/l közé esik.	<input type="checkbox"/> Kevesebb mint 5,2 mmol/l
Cukorbetegség	<input type="checkbox"/> Cukorbeteg vagyok.	<input type="checkbox"/> A normálisnál magasabb a vércukorszintem.	<input type="checkbox"/> Nincs cukorbetegségem.
Dohányzás	<input type="checkbox"/> Jelenleg is dohányzom.	<input type="checkbox"/> Éppen leszokóban vagyok .	<input type="checkbox"/> Nem dohányzom.
Pitvarfibrilláció (a szív pitvarának működését érintő szívritmuszavar)	<input type="checkbox"/> Szabálytalan a szív működésem.	<input type="checkbox"/> Nem tudok róla.	<input type="checkbox"/> Szív működésem nem szabálytalan.
Testsúly	<input type="checkbox"/> Túlsúlyos vagyok.	<input type="checkbox"/> Néhány felesleges kilóm van csak.	<input type="checkbox"/> Nem vagyok túlsúlyos.
Rendszeres testedzés	<input type="checkbox"/> Nem végzek rendszeres testmozgást.	<input type="checkbox"/> Alkalmanként végzek csak testmozgást.	<input type="checkbox"/> Rendszeresen végzek testmozgást.
Előfordult stroke a családomban	<input type="checkbox"/> Igen	<input type="checkbox"/> Nem vagyok ebben biztos.	<input type="checkbox"/> Nem
Pontszámok (Adja össze oszloponként a bejelölt válaszok számát!)			

Az értékelés folyamata

A pontszámok alapján Ön és orvosa közösen megbecsülhetik, vajon az Ön esetében mekkora a stroke kialakulásának kockázata.

Minden a **piros** és **sárga** mezőben jelzett válassza egyben figyelmeztetés is arra, hogy van még mit tenni, javítani az egészség megőrzése vagy helyreállítása terén.

Pontértékelés

Amennyiben a **piros és sárga** oszlop pontjainak **összege** megegyezik vagy több mint a zöld oszlopban elért pontszám (például **1 + 4 > 3**, vagy **3 + 2 > 3**), ez figyelmeztetést jelent Önnek és orvosának is, hogy mielőbb kezdjék el vagy fokozzák a stroke megelőzését szolgáló életmód-változtatást és/vagy orvosi kezelést.



ÉLJEN 140/90 ALATT!



NOVARTIS
törődés és gyógyítás



ÉLJEN



ALATT!



NOVARTIS
törődés és gyógyítás