

Ajude-nos a ajudá-lo e a retirar Portugal da lista dos países com maior número de doenças vasculares cerebrais.

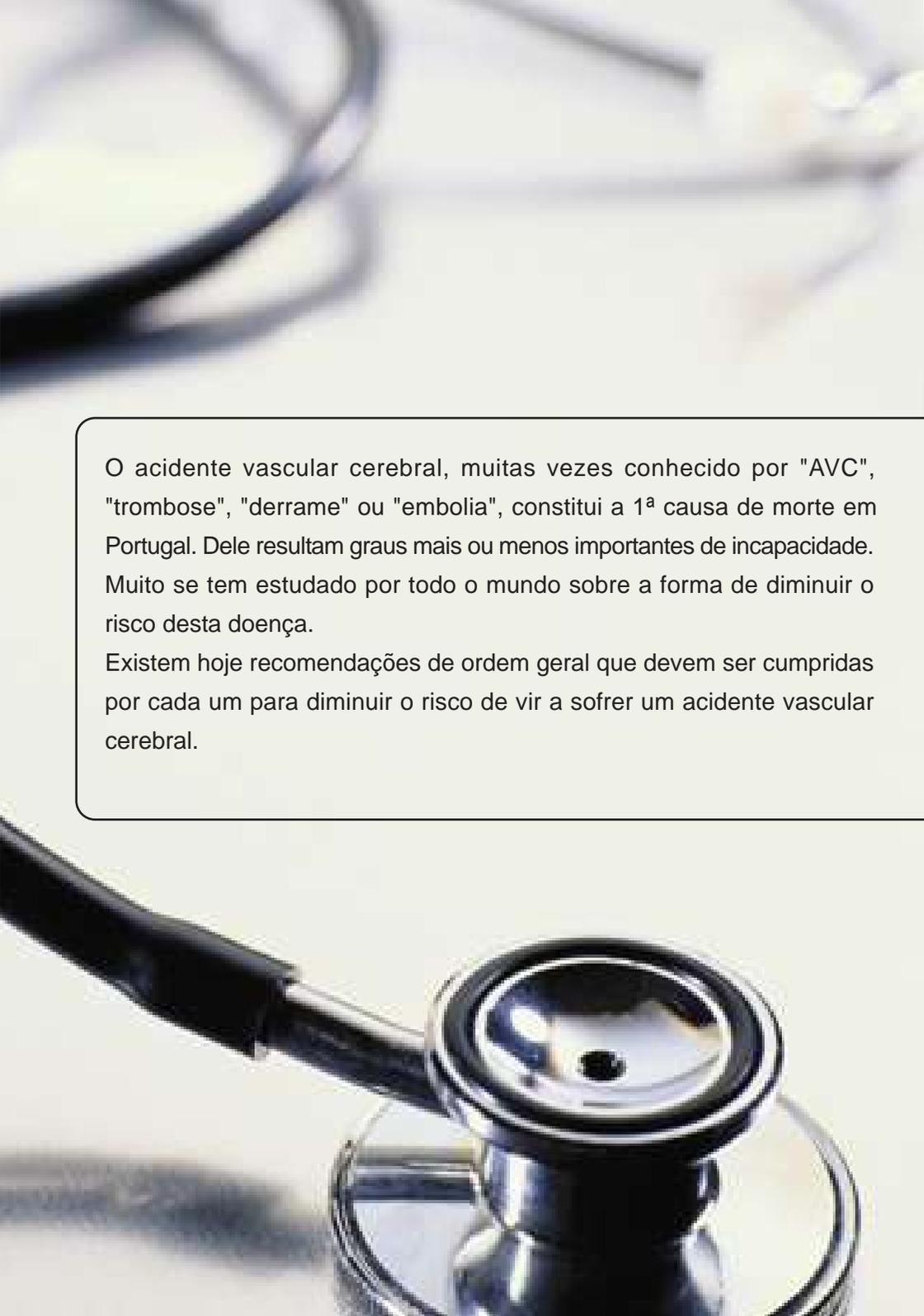
AVC

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

COMO PREVENIR?



Grupo de Estudos das Doenças Cerebrovasculares
da Sociedade Portuguesa de Neurologia
Centro de Estudos Egas Moniz
Hospital de Santa Maria 1649-035 Lisboa
E-mail: jmferro@ip.pt



O acidente vascular cerebral, muitas vezes conhecido por "AVC", "trombose", "derrame" ou "embolia", constitui a 1ª causa de morte em Portugal. Dele resultam graus mais ou menos importantes de incapacidade. Muito se tem estudado por todo o mundo sobre a forma de diminuir o risco desta doença.

Existem hoje recomendações de ordem geral que devem ser cumpridas por cada um para diminuir o risco de vir a sofrer um acidente vascular cerebral.

Assim:

Meça a sua tensão arterial: se estiver elevada recorra ao seu médico. Cumpra a medicação e a dieta que lhe fôr receitada.

A consulta médica periódica pode detectar alterações do funcionamento do seu coração que devem ser tratadas, pois aumentam o risco de ter um acidente vascular cerebral.

Se é diabético, consulte o seu médico, siga as orientações que este lhe der. Lembre-se que a dieta é fundamental e tome a medicação com rigor.

Verifique o valor do seu colesterol: as gorduras do sangue podem alterar as suas artérias e dificultar a circulação do sangue. Se o seu colesterol estiver elevado, corrija-o com a dieta e a medicação que o seu médico lhe der.

Se tem excesso de peso, vá ao médico, cumpra a dieta e faça exercício físico regularmente.

Se é fumador pense em deixar de fumar, lembre-se que a força de vontade é ainda o "melhor medicamento" embora a ajuda médica possa ser necessária.

Não beba em excesso, pois as bebidas alcoólicas em demasia, mesmo ocasionalmente, podem facilitar o aparecimento de um acidente vascular cerebral. Seja moderado.

Se já sofreu um acidente vascular cerebral não abandone o tratamento que lhe foi indicado pois o risco de ter um novo acidente é elevado.

Se tem familiares próximos que sofreram um acidente vascular cerebral, procure informar-se do seu próprio estado de saúde, já que tem probabilidades de ter factores de risco que a tempo pode corrigir.