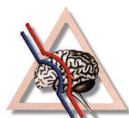


Ajude-nos a ajudá-lo e a retirar Portugal da lista dos países com maior número de doenças vasculares cerebrais.

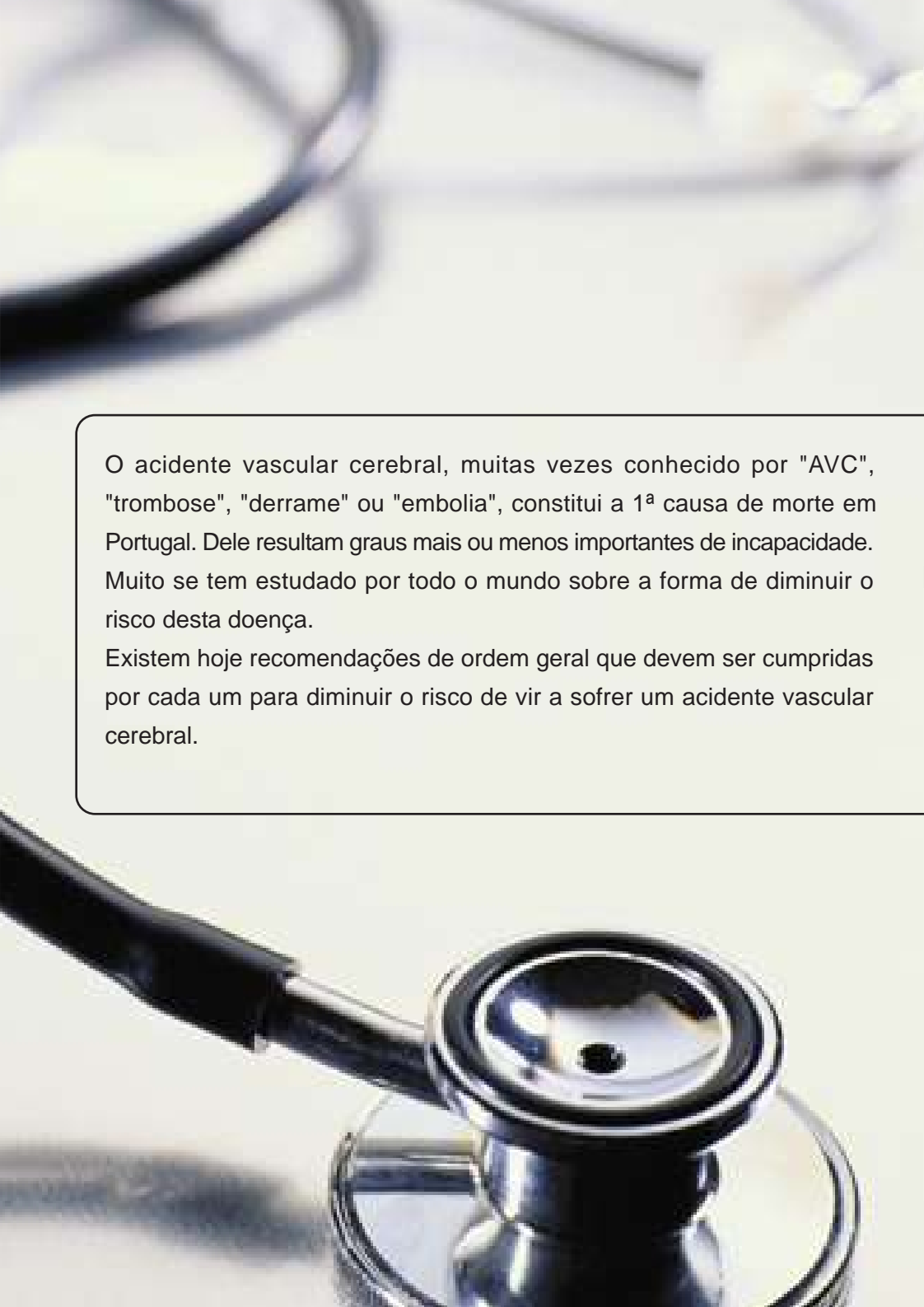
# AVC

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.