

L'ACCIDENT CARDIOVASCULAR

1 febrer, 2019



Un accident cerebrovascular succeeix quan s'interromp o es redueix el subministrament de sang que va a una part del cervell, la qual cosa impedeix que el teixit cerebral rebi oxigen i nutrients. En qüestió de minuts, les neurones cerebrals comencen a morir.

Un accident cerebrovascular és una urgència mèdica. És fonamental un tractament immediat. L'acció primerenca pot reduir al mínim el dany cerebral i la possibilitat de complicacions.

La bona notícia és que els accidents cerebrovasculars poden tractar-se i prevenir-se, i que, avui en dia, mor una quantitat considerablement inferior a causa d'aquests tractaments en comparació amb el passat.

Quins són els símptomes?

Observa aquests signes i símptomes si creus que tu o altra persona poden estar patint un accident cerebrovascular. La duració d'aquests pot afectar les teves opcions de tractament, per això és important que prestis atenció al moment on comencen aquests símptomes:

- **Problemes per parlar i comprendre.** Pots tenir confusió. Pots arrossegar les paraules o tenir dificultat per comprendre la parla.
- **Paràlisi o entumiment de la cara, els braços o les cames.** Pot semblar un entumiment sobtat, debilitat o paràlisi en el rostre, els braços o les cames. Per regla general, això passa en un sol lloc del cos. Tracta d'aixecar els braços per sobre del cap al mateix temps. Si el braç comença a caure, és possible que estiguis

patint un accident cerebrovascular. A més, un costat de la boca pot caure quan tractes de somriure.

- **Dificultats per veure amb un o els dos ulls.** És possible que de sobte tinguis la visió borrosa o ennegrida en un o en els dos ulls, o que vegis doble.
- **Mal de cap.** Mal de cap intens i sobtat, que pot anar acompanyat de vòmits, marejos o estat alterat de consciència, pot indicar que estàs patint un accident cerebrovascular.
- **Problemes per caminar.** Pots trepitjar o tenir marejos sobtats, pèrdua de l'equilibri o pèrdua de coordinació.

Has de buscar a un metge o anar d'urgències immediatament si:

- Demana a la persona que somrigui, un costat de la cara cau?
- **Braços.** Demana a la persona que aixequi els dos braços, un dels braços baixa? O , no pot aixecar-los?
- Demana a la persona que repeteixi una frase simple, arrossegua les paraules o parla de forma estranya?
- Si observes qualsevol d'aquests signes, truca al 112 immediatament.

Causes:

Un accident cerebral pot provocar-se per una artèria bloquejada (isquèmic) o per la pèrdua de sang o trencament de vessament sanguini (hemorràgic).

Factors de risc:

Molts factors poden augmentar el risc de patir un accident cerebrovascular. Alguns factors també poden augmentar les probabilitats de patir un atac cardíac. Els factors de risc poden augmentar les probabilitats de patir un atac cardíac. Els factors de risc de l'accident cerebrovascular que poden tractar-se són:

FACTORS DE RISC RELACIONATS AMB L'ESTIL DE VIDA

- Sobrepès o obesitat.
- Inactivitat física.
- Episodis de consum molt elevat d'alcohol.
- Consum de drogues il·legals, com cocaïna i metanfetamines.

FACTORES DE RISC MÈDICS

- Els valors de la pressió arterial són majors de 120/80
- Tabaquisme o exposició al fum.
- Nivell de colesterol alt.
- Apnea del son.
- Malalties cardiovasculars, com insuficiència cardíaca, defectes cardíacs, infecció cardíaca o ritme cardíac anormal.
- Antecedents personals o familiars d'accident cerebrovascular, atac cardíac o accident isquèmic transitori.

Altres factors associats a un risc més elevat d'accident cerebrovascular són:

- Edat: les persones a partir dels 55 tenen un risc d'accident cerebrovascular major que les persones més joves.
- Raça: els afroamericans tenen major risc de patir un accident cerebrovascular que altres races.
- Sexe: els homes tenen major risc de patir un accident cerebrovascular que les dones. Per regla general, les dones pateixen un accident cerebrovascular a major edat, i tenen menys probabilitats de sobreviure a un accident cerebrovascular que els homes.
- Hormones: l'ús de píndoles anticonceptives o teràpies hormonals que com estrogen, així com l'augment dels nivells d'estrogen a causa de l'embaràs i del part.

Prevenció:

Informar-se sobre els factors de risc per accidents

cerebrovasculars, seguir les recomanacions del metge i adoptar un estil de vida saludable són les millors mesures que pots prendre per preveure'ls. Si has tingut un accident cerebrovascular o un accident isquèmic transitori, aquestes mesures podrien ajudar-te a prevenir altre accident cerebrovascular.

- **Controlar la pressió arterial alta (hipertensió).** Aquesta és una de les coses més importants que pots fer per reduir el risc de tenir un accident cerebrovascular. Fer exercici, controlar l'estrès, mantenir un pes saludable i limitar la quantitat de sodi i alcohol que consumeixes són totes les maneres de mantenir la pressió arterial sota control.
- **Reduir la quantitat de colesterol i els greixos saturats de la teva dieta.** Consumir menys colesterol i greixos, especialment greixos saturats i trans, pot ajudar a reduir la placa en les artèries. Si no pots controlar el colesterol, el metge pot receptar-te una medicació per reduir el colesterol.
- **Deixar de fumar.** Fumar eleva el risc de patir accidents cerebrovasculars pels fumadors i fumadores passius. Deixar de fumar redueix el risc de patir accidents cerebrovasculars.
- **Control la diabetis.** Pots controlar la diabetis amb dieta, exercici, control de pes i medicaments.
- **Mantenir un pes saludable.** Tenir obesitat se suma a altres factors de risc com la pressió arterial alta, malalties cardiovasculars i diabetis.
- **Portar una dieta rica en fruites i vegetals.** Una dieta amb cinc o més porcions diàries de fruites o vegetals pot reduir el risc d'accidents cerebrovascular. Pot ser útil seguir la dieta mediterrània que posa èmfasi en l'oli d'oliva, les fruites, els fruits secs, els vegetals i els cereals integrals.
- **Fer exercici en forma regular.** Els exercicis aeròbics o cardiovasculars redueixen el risc de patir accidents

cerebrovasculars de moltes maneres. L'exercici pot reduir la pressió arterial, augmentar el nivell de colesterol bo, i millorar la salut general dels vasos sanguinis i el cor.

- **Beure alcohol amb moderació, o no fer-lo.** L'alcohol pot ser tant un factor de risc com una mesura de protecció pels accidents cerebrovasculars. El consum excessiu d'alcohol augmenta el risc de tenir pressió arterial alta, accidents cerebrovasculars isquèmics i accidents cerebrovascular hemorràgics. Però, beure una quantitat entre petita i moderada d'alcohol, com una beguda per dia, pot ajudar a prevenir accidents cerebrovasculars isquèmics i disminuir la tendència de coagulació de la sang.
- **Evitar les drogues il·legals.** Algunes drogues, com la cocaïna i les metamfetamines, són factors de risc. La cocaïna reduir el flux sanguini i pot estrènyer les artèries.