

L'ictus

Scheda informativa italiana

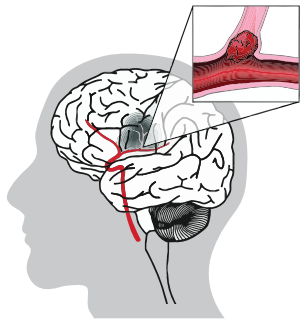
About Stroke Fact Sheet
Italian

Che cos'è l'ictus?

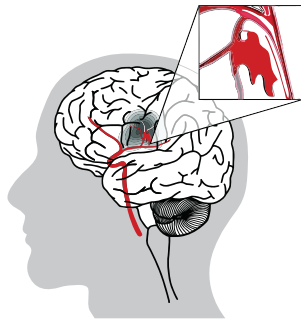
L'ictus attacca il cervello, che controlla il corpo umano. Il cervello ha bisogno dell'ossigeno e dei nutrienti trasportati nel sangue. L'ictus si verifica quando il cervello non riceve il sangue di cui ha bisogno.

Le cellule cerebrali muoiono rapidamente quando non ricevono abbastanza sangue. Fino a 1,9 milioni di cellule cerebrali muoiono ogni minuto.

Ci sono due tipi di ictus:



Ictus ischemico
Un coagulo o una placca nel sangue blocca le arterie



Ictus emorragico
L'arteria si rompe o esplode

Ogni ictus è diverso. Il modo in cui l'ictus condiziona il corpo dipende da dove si verifica nel cervello, e quanto grande è l'ictus.

L'ictus può condizionare il corpo di una persona, le loro emozioni e persino il loro ragionamento. Potrebbe causare debolezza muscolare e problemi al linguaggio, alla memoria, all'udito e alla vista.

L'ictus è sempre un'emergenza medica.
Chiama il triplo zero (000) ai primi segni di un ictus.

Come è diverso il TIA dall'ictus?

Il TIA è un attacco ischemico transitorio. Il TIA si verifica quando l'apporto di sangue al cervello è bloccato per un breve periodo di tempo. I sintomi sono simili a quelli dell'ictus, ma spariscono da soli. Spesso i sintomi durano soltanto per un paio di minuti.

Non ignorare mai un TIA. Chiama il triplo zero (000) immediatamente, anche se i sintomi spariscono e ti senti meglio.

Impara a riconoscere i segni di un ICTUS



La
BOCCA
è storta?



Non si riesce a sollevare le
BRACCIA?



//
LINGUAGGIO
è bisciato o confuso?



//
TEMPO
è cruciale! Chiama lo 000.

Se noti uno di questi segni,
agisci **VELOCEMENTE**
chiamando lo 000

Condividi il i segni di un ictus con amici e famigliari.

5 consigli per una vita sana



Dedica tempo per una visita medica

Vai dal tuo medico per svolgere controlli regolari per sapere se sei a rischio di ictus. Ciò diventa sempre più necessario per chi ha più di 45 anni.

- › **Richiedi il controllo della pressione.** La pressione alta è uno dei principali fattori che incidono sul rischio di ictus. Non puoi sapere se hai la pressione alta senza svolgere un controllo dal tuo medico o farmacista. Il controllo è veloce e non fa male.
- › **Controlla il colesterolo.** Chiedi al tuo medico di controllare se hai il colesterolo alto nel sangue. Puoi ridurre i livelli di colesterolo smettendo di mangiare grassi saturi, come ad esempio i grassi animali.
- › **Parla con il tuo medico del diabete.** Puoi controllare il diabete di tipo 2 seguendo una dieta salutare, svolgendo esercizio fisico regolarmente e controllando i livelli di zucchero nel sangue.
- › **Controlla il battito cardiaco.** La fibrillazione arteriale avviene quando il tuo battito cardiaco non è regolare. Discuti con il tuo medico le opzioni di trattamento.



Mangia bene

Una dieta squilibrata può causare l'ipertensione, colesterolo alto, diabete, patologie cardiache e ictus. Una dieta sana è importante per ridurre il tuo rischio di ictus.

- › **Segui una dieta equilibrata.** Mangia frutta, cereali, verdure, carni magre, pollame, pesce, latte e yogurt a ridotto contenuto di grassi. Mangia meno grassi animali.
- › **Elimina il sale.** Leggi le etichette sugli alimenti per sapere se contengono sodio.
- › **Sostituisci gli zuccheri.** Mangia noci o frutta fresca al posto di snack dolci. Bevi acqua al posto di bevande zuccherate.
- › **Mangia alimenti freschi.** Compra alimenti freschi al mercato. Mangia meno alimenti industriali.



Mantieni uno stile di vita attivo

Uno stile di vita sedentario, essere sovrappeso o avere troppo grasso corporeo può portare a un aumento della pressione sanguigna e del colesterolo. Svolgi attività fisica regolarmente.

- › **Cammina.** Vai a fare camminate nella natura o cammina invece di guidare. Cerca di camminare più velocemente del solito.
- › **Iscriviti a lezioni settimanali.** Ad esempio, puoi iniziare un corso di danza, aerobica o crossfit.
- › **Fai attività all'aperto.** Trascorri tempo all'aperto, potresti andare in bici, nuotare o fare giardinaggio.



Evita l'alcol

Il rischio di infarto aumenta se bevi più bevande alcoliche.

- › **Pensa prima di bere.** Il consumo di alcol può causare pressione alta, fibrillazione atriale, diabete di tipo 2 e obesità, aumentando il rischio di ictus. Se già soffri di fibrillazione atriale, l'alcol provoca episodi più frequenti.
- › **Linee guida per persone in salute.** Per ridurre il rischio di danni causati dall'alcol, uomini e donne in buona salute non dovrebbero consumare più di 10 drink standard alla settimana. Parla con il tuo medico riguardo al consumo di alcolici.



Non fumare

Il fumo aumenta la pressione sanguigna e riduce l'apporto di ossigeno al cervello. Il fumo raddoppia il rischio di ictus.

- › **Smettere di fumare è una buona soluzione con effetti immediati.** Il corpo comincia a recuperarsi dalle prime 24 ore dopo di smettere di fumare. Il rischio di ictus e arresto cardiaco comincia a diminuire immediatamente.
- › **Entro un mese dall'abbandono del fumo,** la pressione sanguigna torna a livelli normali.

Informazioni su Stroke Foundation

Stroke Foundation è un ente caritatevole nazionale che collabora con la comunità per prevenire l'ictus, salvare vite e migliorare la guarigione.

☎ StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)

🌐 strokefoundation.org.au

📘 [/strokefoundation](https://www.facebook.com/strokefoundation)

🐦 @strokefdn

📷 @strokefdn