




PROCJENA RIZIKA ZA NASTANAK MOŽDANOG UDARA

RIZIČNI ČIMBENIK	VISOKI RIZIK	UMJERENI RIZIK	NISKI RIZIK
Krvni tlak	> 140/90 ili ne znam	120-139/80-89	< 120/80
Kolesterol	> 6,2 mmol/L	5,2-6,2 mmol/L	< 5,0 mmol/L
Šećerna bolest	da	granične vrijed.	ne
Pušenje	pušim	pokušavam prestati	ne pušim
Fibrilacija atriya	da	ne znam	ne
Tjelesna težina	prekomjerna	umjereno povećana	u poželjnim granicama
Tjelesna aktivnost	ne vježbam	ponekad vježbam	redovito vježbam
Moždani udar u obitelji	da	nisam siguran/a	ne
Zbroj bodova			

Svaki odgovor nosi 1 bod. Zbrojite bodove u svakom stupcu i provjerite razinu rizika u nastavku ovog teksta.

-  Ako je zbroj bodova u crvenom stupcu 3 ili više, Vaš rizik je visok. **OBAVEZNO SE OBRATITE SVOM LIJEČNIKU** za savjet i preporuke za smanjenje rizika.
-  Ako je zbroj bodova u žutom stupcu 4-6, Vaš rizik je umjeren. **PROMIJENITE ŽIVOTNE NAVIKE** kojima ćete smanjiti rizične čimbenike.
-  Ako je zbroj bodova u zelenom stupcu 6-8, čestitamo! Vaš rizik je nizak. **NASTAVITE** i dalje tako.

ZA SMANJENJE RIZIČNIH ČIMBENIKA ZA MOŽDANI UDAR POTREBNO JE:

1. Liječiti povećani krvni tlak.
2. Liječiti fibrilaciju atrijsa.
3. Prestati pušiti.
4. Smanjiti pretjeranu konzumaciju alkohola.
5. Sniziti razinu kolesterola u krvi.
6. Kontrolirati razinu šećera u krvi.
7. Baviti se tjelesnom aktivnošću minimum 30 min. dnevno.
8. Konzumirati manje soli i masti u hrani.
9. Razgovarati s doktorom kako smanjiti rizik za moždani udar.
10. Znati simptome moždanog udara.

Preuzeto od: National Stroke Association, www.stroke.org

 Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije