



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Izjava za javnost, Ljubljana, 20. 10. 2015

## Mesec možganske kapi

**Možganska kap je po celem svetu najpogostejša nevrološka bolezen. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Smrtnost je visoka, izredno velika pa je tudi invalidnost, ki jo povzroča, saj mnogi utrpijo tudi hude posledice, kar njim in njihovim svojcem bistveno spremeni kvaliteto življenja.**

Za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic so zelo pomembni: preventiva, prepoznavanje znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje, s čimer lahko po eni strani zmanjšamo umrljivost, po drugi strani pa tudi posledice in s tem povezano invalidnost.

Najpomembnejša preventiva je zdrav način življenja (ne kaditi, vsak dan se vsaj 30 minut gibati, jesti več sadja in zelenjave, vzdrževati telesno težo, omejiti vnos soli, maščob in sladkorja, odpovedati se razvadam, redno kontrolirati krvni tlak, krvne maščobe in krvni sladkor ter srčni utrip)

Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede GROM:

G – govor (prizadet govor)

R - roka (delna ali popolna ohromelost ene roke)

O – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza)

M – minuta (takoj pokliči 112)

Ukrepiti je treba hitro in pravilno. Ne čakati, da bodo pomagali drugi. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne ustrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je pripravilo preventivno akcijo z naslovom »Mesec možganske kapi«. Glavni namen je ozaveščanje najširše javnosti. Več ko bo ljudi znalo prepoznati znake možganske kapi in pravilno ukrepati, milejše bodo posledice za obolele. Za to gre v tej akciji Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Pridružite se ji. Njihove ekipe bodo prisotne na desetih lokacijah po državi, pripravljajo predavanja, številne oddaje na radijskih in TV postajah. Več lahko izveste tudi na njihovih spletnih straneh: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Bodimo pripravljene pomagati, morda bomo pomoč rabili tudi mi sami!

Kontakt:

Doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med.: [janja.pretnar@kclj.si](mailto:janja.pretnar@kclj.si)

Prim. Matija Cevc, dr. med.: [matija.cevc@kclj.si](mailto:matija.cevc@kclj.si), 041/774-133