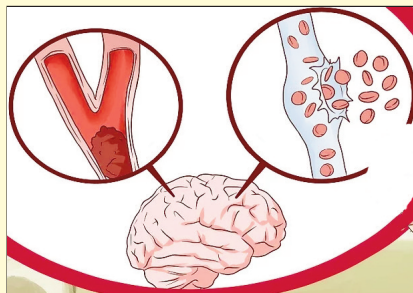


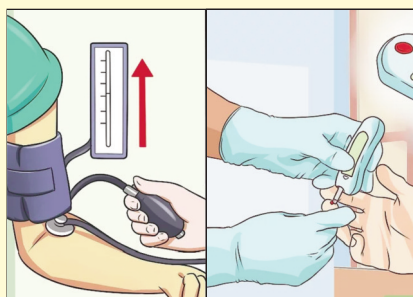
Conselhos aos Doentes



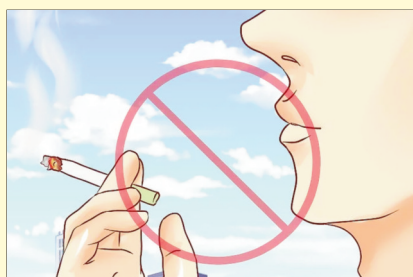
O AVC é uma lesão existente numa área do cérebro causada pelo fluxo sanguíneo não chegar a essa parte do cérebro.



Uma alteração na fala, formigueiro na pele e fraqueza dos músculos são os sinais mais frequentes do AVC



Aborde com o seu médico a melhor forma de controlar a sua tensão arterial, o colesterol e a diabetes.



Se tem hábitos tabágicos, deixe completamente de fumar.

Prevenção do AVC

O que é um AVC?

O AVC é a sigla de “acidente vascular cerebral” e que, como o nome indica, é uma lesão existente numa área do cérebro causada habitualmente pelo facto do fluxo sanguíneo não chegar a essa parte do cérebro. Como os AVCs causam a perda de função da parte afetada do cérebro isso pode fazer com que seja difícil mover um braço ou uma perna, ou até ter dificuldade em falar. Cada AVC sofrido pode levar a mais problemas físicos e até à morte.

Quem pode vir a sofrer um AVC?

Qualquer pessoa pode ter um AVC, mas são mais frequentes em pessoas que têm tensão arterial ou o colesterol elevados ou que têm diabetes. As pessoas que fumam, que consomem muito álcool (mais de quatro bebidas por dia para os homens ou mais de três para as mulheres), naqueles que são obesos ou já tiveram anteriormente um AVC existe uma maior probabilidade de virem a sofrer um novo AVC.

Como é que posso saber se já tive um AVC?

Uma alteração na fala, formigueiro na pele e fraqueza dos músculos são os sinais mais frequentes. Eles ocorrem frequentemente de forma súbita.

Se já tive um AVC, como posso prevenir outro?

- Fale com o seu médico sobre se deve tomar medicamentos que reduzam a probabilidade de ter acidentes vasculares cerebrais (por exemplo, aspirina ou anticoagulantes, dependendo da causa que provocou o AVC).
- Comece a fazer exercício durante, pelo menos, 10 minutos, num mínimo de quatro vezes por semana. Tente fazer cada vez mais atividade física tendo como objetivo alcançar cerca de 150 minutos de exercício por semana.
- Se tem hábitos tabágicos, deixe completamente de fumar.
- Se ingere bebidas alcoólicas, restrinja o consumo para uma única bebida diária.
- Aborde com o seu médico a melhor forma de controlar a sua tensão arterial, o colesterol e a diabetes.

Onde posso obter mais informações sobre a doença?

Através do seu médico ou destes sites internacionais:

American Stroke Association

<https://www.stroke.org>

American Stroke Foundation

<https://americanstroke.org>

Esta informação não substitui a consulta do seu médico