

Svaka četvrta osoba u riziku za moždani udar!

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Četvrtak, 29 Listopad 2020 09:21
Objavljeno: Četvrtak, 29 Listopad 2020 09:21

#PROCIJENITE RIZIK OD MOŽDANOG UDARA APLIKACIJOM STROKE RISKOMETER (RISKOMETAR ZA MOŽDANI UDAR) KOJA JE DOSTUPNA NA HRVATSKOM JEZIKU#

Svaka četvrta osoba ima povećani rizik za moždani udar koji se može spriječiti jednostavnim preventivnim mjerama, izvijestili su stručnjaci u povodu Svjetskog dana moždanog udara.

Samo 30 minuta vježbanja pet puta tjedno smanjuje rizik za moždani udar za 25 posto, istaknuli su iz Hrvatskog društva za prevenciju moždanog udara.

Redovita tjelesna aktivnost i adekvatna prehrana imaju važnu ulogu u kontroli drugih čimbenika rizika od moždanog udara poput arterijske hipertenzije, šećerne bolesti, hiperlipidemije, depresije, stresa i pretilosti, stoji u priopćenju.

Hrvatsko društvo za prevenciju moždanog udara i ove godine sudjeluje u obilježavanju Svjetskog dana moždanog udara, 29. listopada, podržavanjem virtualnih oblika provođenja kampanje, s obzirom na trenutnu epidemiološku situaciju.

Cilj kampanje je pravovremenim i vjerodostojnim informacijama podizati svijest građana o moždanom udaru, metodama liječenja te važnosti preventivne medicine koja spašava ljudske živote i resurse javnom zdravstvu.

Njihova je kampanja komplementarna kampanji Svjetske organizacije za moždani udar koja nosi poruku "PokreniSe" i nastavak je prošlogodišnje kampanje #NeBudiTaj (#DontBeTheOne).

Građane savjetuju da se uključe u globalni plesni lanac (#GlobalDanceChain") te objave video s barem tri pokreta na stranici Svjetske organizacije za moždani udar (World Stroke Organization) ili Facebook stranici Hrvatskog društva za prevenciju moždanog udara.

Osim toga, u sklopu kampanje mogu procijeniti rizik od moždanog udara uporabom besplatne mobilne aplikacije Stroke Riskometer (Riskometar za moždani udar) koja je dostupna na hrvatskom jeziku.

Na stranici Hrvatskog društva za prevenciju moždanog udara moguće je pogledati i snimljena predavanja o moždanom udaru. Predavanja uključuju teme: Svjetski dan moždanog udara i Europski akcijski plan za moždani udar, praktična uporaba Riskometra za moždani udar, My way projekt o rehabilitaciji nakon moždanog udara te online mogućnosti edukacije za skrbnike osoba s moždanim udarom te druga zanimljiva predavanja.

(Hina)

Svaka četvrta osoba u riziku za moždani udar!

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Četvrtak, 29 Listopad 2020 09:21
Objavljeno: Četvrtak, 29 Listopad 2020 09:21

