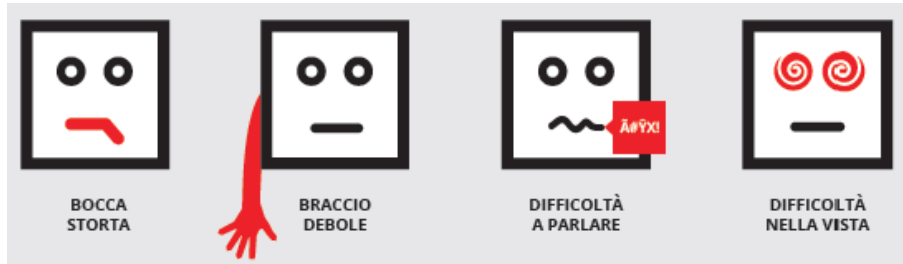


PILLOLE DI PREVENZIONE

L'ICTUS: LE RECIDIVE

E se l'ictus dovesse tornare?

Riconoscilo subito!



e chiama immediatamente il 112!



ALICE TOSCANA SEZIONE DI FIRENZE ODV
Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale
Via de' Malcontenti 6, 50122 Firenze
Email: alice.firenzeictus@gmail.com
Tel. 055 2339428 - 333 6259832 www.alicefirenze.org

Se hai avuto un ictus cerebrale, sei a rischio di un secondo episodio!

Purtroppo, un nuovo ictus (= recidiva) è un'evenienza frequente: circa il 30% potrà averne un altro nell'arco di poco tempo (fino a 5 anni).

La buona notizia è che si può fare molto per prevenire un nuovo ictus => la PREVENZIONE SECONDARIA, può evitare l'85% degli ictus.

In pratica, cosa fare?

Pillole di Prevenzione

Progetto dell'Associazione ALICE Firenze

SEGUI SCRUPOLOSAMENTE LE INDICAZIONI DEL TUO MEDICO perché gli ictus recidivanti hanno le stesse cause del primo ictus:

1. **La pressione arteriosa.** Misurala con regolarità, al mattino e alla sera per 7 giorni consecutivi ogni mese. La massima non deve superare i 130 mmHg e la minima gli 80 mmHg.
2. **La fibrillazione atriale.** Questa aritmia cardiaca aumenta in maniera importante il rischio di ictus! Vari trattamenti aiutano a ridurre questo rischio. In particolare i farmaci anticoagulanti. Se ti sono stati prescritti, assumili seguendo attentamente le indicazioni del tuo medico e mantenendo la pressione arteriosa entro 130 su 80. Se non hai mai avuto questa diagnosi, ogni tanto controlla il battito al tuo polso. Se è irregolare, parlane col tuo medico.
3. **Il diabete.** Tieni sotto controllo la glicemia, e se sai già di essere diabetico assumi le terapie che ti sono state prescritte e fai i regolari controlli periodici: l'emoglobina glicata non deve superare il 7%.
4. **Il colesterolo.** Il colesterolo LDL (chiamato il colesterolo cattivo) non deve superare i 70 mg/100 ml.

5. Fai una moderata **attività fisica** ogni giorno, adatta alle tue attuali condizioni. Se l'ictus che hai avuto ti ha lasciato con problemi di mobilità, considera la fisioterapia neuroriabilitativa.
6. Se non lo hai già fatto **smetti di fumare!**
7. Fai attenzione a quello che mangi, quello che si definisce la dieta. Evita i cibi grassi e ipercalorici, riduci il consumo di sale, e ricorda che la nostra **dieta mediterranea** riduce in maniera significativa il rischio di ictus e malattie cardiovascolari.
8. Se **bevi alcolici**, fallo con moderazione. Massimo due bicchieri di vino (preferibilmente rosso) al giorno se sei un uomo, e uno se sei una donna.

*Cambiare stile di vita, assumere regolarmente farmaci importanti e fare controlli rappresenta sicuramente una difficile sfida e un **sostegno psicologico** può essere necessario. Anche l'Associazione ALICE può aiutarti, visita il sito www.alicefirenze.org*