

Risikfaktorer?

DET GÅR ATT  
FÖREBYGGA

# STROKE



Friskfaktorer!

# Risikfaktorer

## Förebygg stroke

- **Se över dina vanor!**

Sunda matvanor och motion är viktigt för att minska risken för stroke



- **Fimpa!**

Rökning är en klar riskfaktor, inte minst för att den påskyndar förkalkningen i våra blodkärl, vilket kan leda till stroke

- **Se över dina kolesterolvärden!**

Ett för högt kolesterolvärde bidrar till åderförkalkning som i sin tur kan medföra ökad risk att insjukna i stroke

- **Var måttlig med alkohol!**

Alkohol ökar risken för stroke. Det gäller främst vid akut överkonsumtion, men även vid långvarigt missbruk

- **Varva ner!**

Både psykisk och fysisk stress anses öka risken för stroke

- **Skratta och ha kul!**

Var 17:e minut får någon i Sverige stroke

# kan bli

## *Känn igen symtomen!*

Symtom vid insjuknandet kommer oftast plötsligt, men kan också komma gradvis.

De vanligaste symtomen kan bland annat vara: minskad känsel, domning eller svaghet i ena kroppshalvan, balanssvårigheter, synrubbningar, svårt att tala eller att förstå tilltal.

Blixtrande plötslig huvudvärk är ett symtom främst vid hjärnblödning.

*Vid något av ovanstående symtom  
Ring 112!*

*Ett snabbt omhändertagande  
minskar risken för död och kan även  
minska konsekvenserna efter stroke.*

*Ärftlighet?*



De anlag vi föds med gör att vi kan ha lättare att utveckla vissa sjukdomar som högt blodtryck eller diabetes, vilka i sin tur kan leda till stroke. Vi kan även ärva dåliga vanor som ensidig kost, brist på motion med mera.

**Vid stroke - Ring 112!**

# kan bli

## *Känn igen symtomen!*

Symtom vid insjuknandet kommer oftast plötsligt, men kan också komma gradvis.

De vanligaste symtomen kan bland annat vara: minskad känsel, domning eller svaghet i ena kroppshalvan, balanssvårigheter, synrubbningar, svårt att tala eller att förstå tilltal.

Blixtrande plötslig huvudvärk är ett symtom främst vid hjärnblödning.

*Vid något av ovanstående symtom  
Ring 112!*

*Ett snabbt omhändertagande  
minskar risken för död och kan även  
minska konsekvenserna efter stroke.*

**Ärftlighet?**



De anlag vi föds med gör att vi kan ha lättare att utveckla vissa sjukdomar som högt blodtryck eller diabetes, vilka i sin tur kan leda till stroke. Vi kan även arva dåliga vanor som ensidig kost, brist på motion med mera.

**Vid stroke - Ring 112!**

30 000 svenskar får stroke årligen

## *Fakta om stroke*

Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt (blodpropp) och hjärnblödning. Åttiofem procent av alla stroke orsakas av en blodpropp i hjärnan.

Var 17:e minut får någon i Sverige stroke, det vill säga cirka 30 000 personer varje år. Av dessa är det hela 20 procent som är i yrkesverksam ålder.

Funktionsnedsättningar efter stroke kan vara både fysiska, kognitiva (intellektuella) och känslomässiga. En del är synliga medan andra är osynliga.

Samhällets kostnader för stroke beräknas till drygt 18 miljarder kronor per år.

*En kombination av flera riskfaktorer mångdubblar risken att få stroke.*

*Du kan själv göra mycket för att undvika stroke.*

**Se över din livsstil!**



# Lev!

## *Risikfaktorer kan bli friskfaktorer*

Genom att se över dina friskfaktorer kan du själv ta aktiv del i att minska din risk för att insjukna i stroke.



STROKE-Riksförbundet

Telefon: 08 721 88 20

[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)

**Stöd Strokefonden pg 90 05 30 -7**

Njut av livet!