

# L'ictus

## Scheda informativa italiana

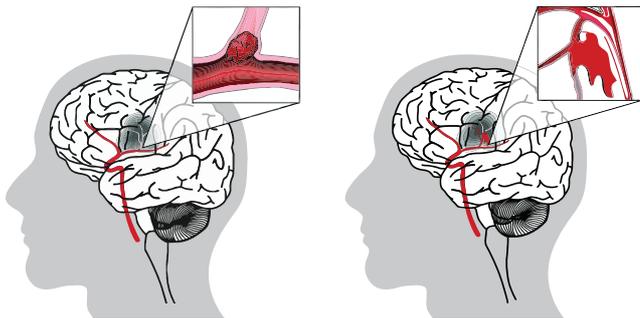
About Stroke Fact Sheet  
Italian

### Che cos'è l'ictus?

**L'ictus attacca il cervello**, che controlla il corpo umano. Il cervello ha bisogno dell'ossigeno e dei nutrienti trasportati nel sangue. L'ictus si verifica quando il cervello non riceve il sangue di cui ha bisogno.

Le cellule cerebrali muoiono rapidamente quando non ricevono abbastanza sangue. Fino a 1,9 milioni di cellule cerebrali muoiono ogni minuto.

### Ci sono due tipi di ictus:



#### Ictus ischemico

Un coagulo o una placca nel sangue blocca le arterie

#### Ictus emorragico

L'arteria si rompe o esplode

**Ogni ictus è diverso.** Il modo in cui l'ictus condiziona il corpo dipende da dove si verifica nel cervello, e quanto grande è l'ictus.

L'ictus può condizionare il corpo di una persona, le loro emozioni e persino il loro ragionamento. Potrebbe causare debolezza muscolare e problemi al linguaggio, alla memoria, all'udito e alla vista.

**L'ictus è sempre un'emergenza medica.**  
**Chiama il triplo zero (000) ai primi segni di un ictus.**

### Come è diverso il TIA dall'ictus?

Il TIA è un attacco ischemico transitorio. Il TIA si verifica quando l'apporto di sangue al cervello è bloccato per un breve periodo di tempo. I sintomi sono simili a quelli dell'ictus, ma spariscono da soli. Spesso i sintomi durano soltanto per un paio di minuti.

**Non ignorare mai un TIA. Chiama il triplo zero (000) immediatamente, anche se i sintomi spariscono e ti senti meglio.**

## Impara a riconoscere i segni di un ICTUS



La

**BOCCA**

è storta?



Non si riesce a sollevare le

**BRACCIA?**



//

**LINGUAGGIO**

è bisciato o confuso?



//

**TEMPO**

è cruciale! Chiama lo 000.

Se noti uno di questi segni,  
agisci **VELOCEMENTE**  
chiamando lo 000

Condividi i segni di un ictus con amici e famigliari.

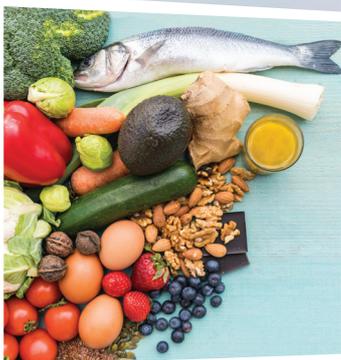
# 5 consigli per una vita sana



## Dedica tempo per una visita medica

Vai dal tuo medico per svolgere controlli regolari per sapere se sei a rischio di ictus. Ciò diventa sempre più necessario per chi ha più di 45 anni.

- › **Richiedi il controllo della pressione.** La pressione alta è uno dei principali fattori che incidono sul rischio di ictus. Non puoi sapere se hai la pressione alta senza svolgere un controllo dal tuo medico o farmacista. Il controllo è veloce e non fa male.
- › **Controlla il colesterolo.** Chiedi al tuo medico di controllare se hai il colesterolo alto nel sangue. Puoi ridurre i livelli di colesterolo smettendo di mangiare grassi saturi, come ad esempio i grassi animali.
- › **Parla con il tuo medico del diabete.** Puoi controllare il diabete di tipo 2 seguendo una dieta salutare, svolgendo esercizio fisico regolarmente e controllando i livelli di zucchero nel sangue.
- › **Controlla il battito cardiaco.** La fibrillazione arteriale avviene quando il tuo battito cardiaco non è regolare. Discuti con il tuo medico le opzioni di trattamento.



## Mangia bene

Una dieta squilibrata può causare l'ipertensione, colesterolo alto, diabete, patologie cardiache e ictus. Una dieta sana è importante per ridurre il tuo rischio di ictus.

- › **Segui una dieta equilibrata.** Mangia frutta, cereali, verdure, carni magre, pollame, pesce, latte e yogurt a ridotto contenuto di grassi. Mangia meno grassi animali.
- › **Elimina il sale.** Leggi le etichette sugli alimenti per sapere se contengono sodio.
- › **Sostituisci gli zuccheri.** Mangia noci o frutta fresca al posto di snack dolci. Bevi acqua al posto di bevande zuccherate.
- › **Mangia alimenti freschi.** Compra alimenti freschi al mercato. Mangia meno alimenti industriali.



## Mantieni uno stile di vita attivo

Uno stile di vita sedentario, essere sovrappeso o avere troppo grasso corporeo può portare a un aumento della pressione sanguigna e del colesterolo. Svolgi attività fisica regolarmente.

- › **Cammina.** Vai a fare camminate nella natura o cammina invece di guidare. Cerca di camminare più velocemente del solito.
- › **Iscriviti a lezioni settimanali.** Ad esempio, puoi iniziare un corso di danza, aerobica o crossfit.
- › **Fai attività all'aperto.** Trascorri tempo all'aperto, potresti andare in bici, nuotare o fare giardinaggio.



## Evita l'alcol

Il rischio di infarto aumenta se bevi più bevande alcoliche.

- › **Pensa prima di bere.** Il consumo di alcol può causare pressione alta, fibrillazione atriale, diabete di tipo 2 e obesità, aumentando il rischio di ictus. Se già soffri di fibrillazione atriale, l'alcol provoca episodi più frequenti.
- › **Linee guida per persone in salute.** Per ridurre il rischio di danni causati dall'alcol, uomini e donne in buona salute non dovrebbero consumare più di 10 drink standard alla settimana. Parla con il tuo medico riguardo al consumo di alcolici.



## Non fumare

Il fumo aumenta la pressione sanguigna e riduce l'apporto di ossigeno al cervello. Il fumo raddoppia il rischio di ictus.

- › **Smettere di fumare è una buona soluzione con effetti immediati.** Il corpo comincia a recuperare dalle prime 24 ore dopo di smettere di fumare. Il rischio di ictus e arresto cardiaco comincia a diminuire immediatamente.
- › **Entro un mese dall'abbandono del fumo,** la pressione sanguigna torna a livelli normali.

## Informazioni su Stroke Foundation

Stroke Foundation è un ente caritatevole nazionale che collabora con la comunità per prevenire l'ictus, salvare vite e migliorare la guarigione.

☎ StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)

🌐 [strokefoundation.org.au](http://strokefoundation.org.au)

📘 [/strokefoundation](https://www.facebook.com/strokefoundation)

🐦 @strokefdn

📷 @strokefdn