

# Det går att förebygga

# stroke

## Andra riskfaktorer

**Livsstil** – övervikt och bristande kroppslig aktivitet.

### Långvarig stress

**Ärftlighet** spelar roll genom att man kan ärva disposition för speciella riskfaktorer som exempelvis högt blodtryck eller diabetes. Man kan även ärva dåliga levnadsvanor.

**Ålder**, är en riskfaktor som vi inte kan påverka. Risken för att få stroke ökar med stigande ålder.

En kombination av flera riskfaktorer mångdubblar risken att få stroke. Glöm inte att du kan göra mycket för att undvika stroke!

## Friskfaktorer för att undvika stroke

**Rör på dig dagligen** – Tänk på vardagsmotionen! Även korta promenader räknas.

**Undvik tobaksprodukter** – Sluta röka ger de snabbaste hälsovinster!

**Drick måttligt med alkohol** – Eller avstå alkohol, det är bra för kroppen och omdömet!

**Håll koll på ditt blodtryck, vikten och dina kolesterolvärden** – Är värdena för höga? Försök ta ner dem, det går!

**Undvik stress** – Minska stressen, varva ner och koppla av ibland.

## Fakta om stroke

Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt (blodpropp i hjärnan) och hjärnblödning. Det är cirka 85 procent som får hjärninfarkt och omkring 15 procent som får hjärnblödning. Stroke är en av våra största folksjukdomar. I Sverige får cirka 25 000 personer stroke varje år. Medelåldern för insjuknande i stroke är 75 år, men hela 20 procent är under 65 år.

Denna folder är en av många som behandlar konsekvenserna efter stroke. Besök vår hemsida eller ring vårt kansli för mer information.



Strokeförbundet är en intresseorganisation för de som har fått stroke, anhöriga och andra intresserade. Vi arbetar tillsammans med våra lokalföreningar med medlemsstöd, informationsspridning och samhällspåverkan. I våra föreningar kan både de som fått stroke och deras anhöriga få kunskap, stöd och gemenskap. Välkommen som medlem – du behövs!

*Du är inte ensam - tillsammans är vi starka!*



[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)  
[info@strokeforbundet.se](mailto:info@strokeforbundet.se)  
tel: 08 - 721 88 20  
Facebook: Strokeförbundet  
Instagram: strokeforbundet

103:2 – 2024

 Stroke  
förbundet

Omkring två tredjedelar av alla strokefall kan tillskrivas fem riskfaktorer, som alla är möjliga att påverka. De är högt blodtryck, rökning, förmaksflimmer, diabetes och låg fysisk aktivitet. Så glöm inte att:

- hålla koll på blodtrycket
- sluta röka
- rör på dig! Cykla, promenera eller annan aktivitet: 30–60 minuter/dag
- ät fiberrik mat och rikligt med frukt och grönsaker
- var måttlig med alkohol
- stressa mindre.

## Högt blodtryck

Den största riskfaktorn för stroke är högt blodtryck. Förhöjt blodtryck påskyndar åderförkalkningen i blodkärlen vilket kan leda till stroke. Det höga blodtrycket kan även skada tunna blodkärl i hjärnan vilket kan leda till hjärnblödning.

Gränsen för högt blodtryck är 140/90. För dig med diabetes är målet ett blodtryck under 140/85. Måttligt förhöjt blodtryck känner man vanligtvis inte av i kroppen och det är därför viktigt att mäta blodtrycket regelbundet en till två gånger per år efter fyllda 40 år. Högt blodtryck ska behandlas för att förebygga stroke och hjärtinfarkt. Måttligt förhöjt blodtryck kan ibland sänkas med förändrade levnadsvanor såsom fysisk

aktivitet, en varierad kost med mycket frukt och grönsaker, undvika att salta för mycket på maten, ha lågt alkoholintag och minska stressen. Ofta krävs det också läkemedel för att sänka blodtrycket.

## Rökning

Rökning flerdubblar risken för stroke eftersom den påskyndar åderförkalkningen. Även passiv rökning är en riskfaktor.

Rökning är den enda riskfaktor du kan påverka direkt genom att sluta röka, risken minskar successivt efter rökstopp.

## Fysisk aktivitet

Låg fysisk aktivitet innebär ökad risk för stroke. Motion är bra för kroppen och flera av riskfaktorerna minskas av fysisk aktivitet, såsom högt blodtryck, blodfetter, övervikt med mera. Gör aktiviteter du tycker om som exempelvis promenader, dans, cirkelträning, trädgårdsarbete, rullstolskörning. Det ska vara roligt och meningsfullt att träna!

## Förmaksflimmer

Det är cirka 15 procent av alla 75-åringar som har förmaksflimmer och ålder är den starkaste riskfaktorn för att utveckla flimmer.

Om man märker nytilkommen oregelbunden hjärtrytm kan det vara bra att be sin läkare om att få göra ett EKG. Speciella blodförtunnande läkemedel är en effektiv strokeförebyggande behandling vid förmaksflimmer.

## Diabetes

Diabetes påskyndar åderförkalkningen vilket i sin tur kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar, bland annat stroke. Därför är det nödvändigt för den som har diabetes att extra noga kontrollera blodtrycket och eftersträva ett blodtryck som ligger under 140/85.

## Alkohol

Blodtrycket och risken för stroke ökar i takt med alkoholkonsumtionen. Även ett måttligt drickande ökar risken visar forskning.

Hjälp oss i kampen  
mot **stroke**

Skänk en gåva till  
**Strokefonden**

swish: 900 53 07  
[www.strokefonden.se](http://www.strokefonden.se)

 Stroke  
förbundet