

## Sei un soggetto a rischio di ictus?

È possibile prevenire gli ictus. Puoi ridurre il rischio di averne uno. Parla con il tuo medico di:

- **Pressione arteriosa alta o ipertensione.** Rappresenta il fattore di rischio numero uno per l'ictus. Chiedi come abbassare la pressione arteriosa.
- **Colesterolo alto.** Collabora con il tuo medico per gestire e controllare il tuo colesterolo.
- **Cardiopatìa.** Malattie come coronopatia e fibrillazione atriale (battito cardiaco irregolare) possono aumentare il rischio. Collabora con il tuo medico per affrontare i problemi cardiaci e prevenire l'ictus.
- **Diabete.** Collabora con il tuo medico per gestire e controllare il tuo diabete.
- **Fumo.** Evita o smetti di fumare. Collabora con il tuo medico per riuscire a smettere di fumare.
- **Obesità.** Mangia in modo sano e fai un'attività fisica regolare.

## Cosa puoi fare per ridurre il rischio?

Piccole modifiche al tuo stile di vita possono fare la differenza!

- Segui una dieta sana, scegliendo cibi a basso contenuto di sale, grassi saturi, grassi totali e colesterolo.
- Fai esercizio regolarmente, puntando a 30 minuti al giorno, per la maggior parte della settimana.
- Mantieni un peso corporeo ideale.
- Non fumare, ed evita anche il fumo passivo.
- Limita il consumo di alcol.



Department of Health

**AGISCI SUBITO**    
**A QUALSIASI SINTOMO DI ICTUS**



**Credi che qualcuno stia avendo un ictus?  
Chiama subito il 9-1-1!**

## Che cos'è un ictus?

Un ictus si verifica quando il sangue che trasporta l'ossigeno non riesce a raggiungere alcune parti del cervello. Le cellule cerebrali iniziano a morire. Talvolta, l'ictus è chiamato anche attacco cerebrale. Gli ictus possono causare danni cerebrali permanenti, disabilità grave o persino la morte. Un intervento rapido può ridurre gli effetti a lungo termine dell'ictus.

**Chiama subito il 9-1-1 al primo segno di ictus!**

**Tutti i sintomi dell'ictus compaiono all'improvviso senza preavviso.**

**Chiama subito il 9-1-1 al primo segno di ictus!**

**Un intervento rapido può ridurre il rischio di decesso di una persona.**



**Altri sintomi dell'ictus che dovresti conoscere.**

**Fai attenzione a questi segnali:**

- Intorpidimento o debolezza di viso, braccia o gambe. Principalmente su un solo lato.
- Difficoltà a vedere con uno o entrambi gli occhi.
- Confusione, difficoltà a parlare, a esprimersi o a capire le altre persone.
- Vertigini, perdita di equilibrio o coordinazione o difficoltà a camminare.
- Forte mal di testa, che si sviluppa senza alcun motivo.

**Se avverti qualche sintomo dell'ictus, chiama subito il 9-1-1.**

**Il trattamento dell'ictus inizia con il MEU.**

**Il medico di emergenza urgenza, o fornitori di servizi del MEU,** rappresenta una parte fondamentale della squadra addetta ad affrontare l'ictus. Riceve una formazione speciale per individuare gli ictus velocemente.

Dopo aver chiamato il 9-1-1, il trattamento dell'ictus inizia immediatamente. Un MEU arriverà e inizierà una valutazione. Il trattamento può iniziare durante il trasporto in ospedale.

