

**El seu metge li donarà instruccions específiques sobre la seva malaltia; però, existeixen algunes pautes i recomanacions generals que el poden ajudar.**

Els factors més importants per a la reducció de la incidència de les malalties cerebrovasculars són :



**el control adequat de la tensió arterial,**



**la disminució del tabaquisme**



**i una dieta adequada.**

els pacients **hipertensos** han de controlar-se la pressió arterial periòdicament i no utilitzar sal en el menjar

els pacients **diabètics** s'han de controlar periòdicament la glucèmia i seguir una dieta adequada

els pacients **obesos** han de perdre pes fins a arribar al seu pes ideal

els pacients amb **hiperlipèmia** han de seguir una dieta adequada

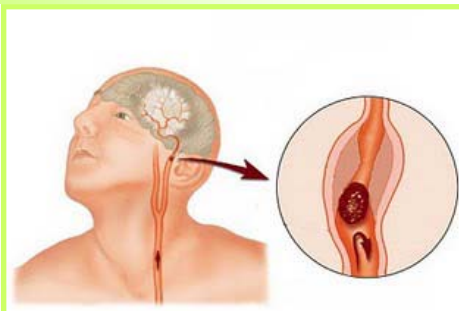
## **En general:**

- ✓ és indispensable deixar de fumar.
- ✓ el consum d'alcohol no ha de sobrepassar un got de vi, o el seu equivalent, en cada àpat.
- ✓ és recomanable caminar diàriament durant dues hores i/o practicar un esport no competitiu como ara el ciclisme, la natació o la marxa.
- ✓ és convenient seguir una dieta equilibrada amb fruita i verdures.
- ✓ en dones amb factors de risc addicionals s'ha d'evitar l'ús d'anticonceptius orals .
- ✓ les alteracions respiratòries durant les hores de son han de ser tractades.

## *L'accident cerebrovascular agut*

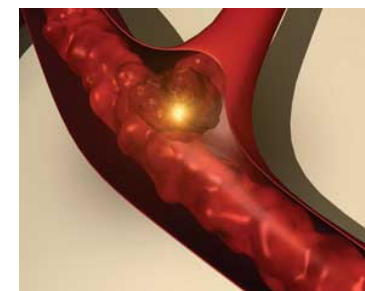
**(ACV)** o ictus és una malaltia aguda causada per la interrupció de sang a una determinada àrea del cervell.

L'**ACV** és el que coneixem col·loquialment com a trombosi o vessament cerebral.



**En general, és convenient  
consultar amb els  
professionals sempre que  
hi hagi algun dubte.**

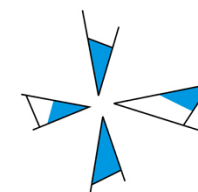
**Recomanacions  
després d'un:**



# AVC



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell

Passeig Joan Brudie, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat