



מונעים שבץ

מניעת שבץ מוחי באנשים עם פרפור פרודדורים



אל תיתן לקריש מהלב
לגרום לך לשבץ במוח

stopstroke.co.il

האיגוד הקרדיולוגי בישראל
ISRAEL HEART SOCIETY



הקדמה



מדריך זה יסייע לכם להבין טוב יותר מהו פרפור פרזודורים וכיצד אפשר לחיות עם מצב זה. תלמדו על הפעולות שתוכלו לנקוט על מנת לנהל את הטיפול בפרפור הפרזודורים שלכם טוב יותר וכיצד שיחה עם הרופא שלכם יכולה לעזור לכם להפחית באופן משמעותי את הסיכון שלכם ללקות בשבץ מוחי.

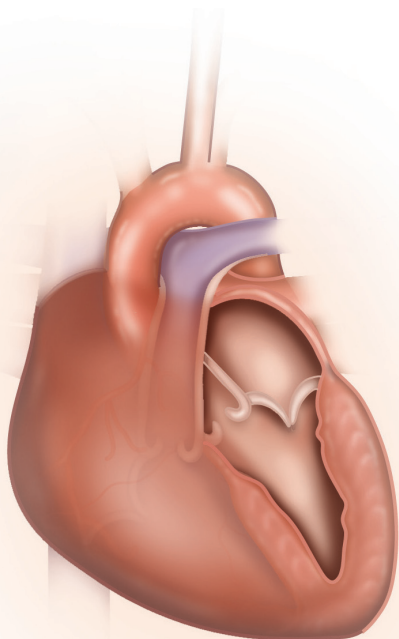
“הידעתם שפרפור פרזודורים הוא אחד מהפרעות קצב הלב השכיחות בקרב מבוגרים? פרפור פרזודורים משפיע על 1 מתוך 100 אנשים בישראל, על כ-10% מהמבוגרים מעל גיל 75 ועל מיליוני אנשים ברחבי העולם. אם ביקשתם לקבל מדריך זה, סביר להניח שאתם נמנים על אותם אנשים הסובלים מפרפור פרזודורים. בקריאת מדריך זה אתם נוקטים את הצעד הראשון והחשוב הדרוש כדי להבין את מצבכם טוב יותר ולהפחית את הסיכון שלכם ללקות בשבץ מוחי.”

תוכן עניינים

- 4 למדו על פרפור הפרוזדורים שלכם.
כך תוכלו להבין טוב יותר את הוראות הרופא
- 6 מהו הקשר בין פרפור פרוזדורים לשבץ מוחי?
זו הסיבה שאתם צריכים לקבל טיפול למניעת היווצרות קרישי דם
- 8 כיצד תוכלו להפחית את הסיכון שלכם לשבץ מוחי?
הרופא שלכם יעזור לכם להפחית את הסיכון, אך גם אתם יכולים לסייע
- 10 טיפולים למניעת שבץ מוחי בפרפור פרוזדורים
האם אתם יודעים איזו תרופה אתם נוטלים?
- 14 לחיות נכון עם פרפור פרוזדורים
גישה חיובית לבריאותכם תשתלם לכם בטווח הארוך
- 16 עזרו לרופא לעזור לכם
הגיעו לפגישה מוכנים והפיקו ממנה את המקסימום - רשימת שאלות שימושיות לשאול את הרופא

למדו על פרפור הפרוזדורים שלכם

כך תוכלו להבין טוב יותר את הוראות הרופא



מהו פרפור פרוזדורים?

תפקידו של הלב הוא לספק דם לאיברי הגוף השונים. הלב עושה זאת על ידי פעולת התכווצות קבועה, אותה אנו מכנים פעימת לב ודרך כלל הלב שלנו פועם בקצב סדיר. פרפור פרוזדורים גורם ללב לפעום מהר מדי או לאט מדי ובאופן לא סדיר, כך שהדם לא מגיע לאיברי הגוף בצורה יעילה וסדירה.

פרפור פרוזדורים מתרחש בחללים העליונים של הלב - הפרוזדורים. במצב זה, הפרוזדורים פועמים ומתכווצים באופן לא מתואם ולא סדיר.

התסמינים של פרפור פרוזדורים:

- דפיקות לב מהירות
- סחרחורת
- כאבים בחזה
- קוצר נשימה

אנשים חווים פרפור פרוזדורים בצורות שונות. יש אנשים החווים תסמינים על בסיס יומי בעוד אחרים יבחינו בתסמינים לעיתים נדירות. אולם גם אם יש לכם מעט תסמינים או שאין לכם תסמינים כלל, **אתם חייבים להקפיד לקחת באופן קבוע את התרופה למניעת שבץ מוחי שרשם עבורכם הרופא.**

ניצוד משפיע פרפור פרוזדורים על קצב הלב?

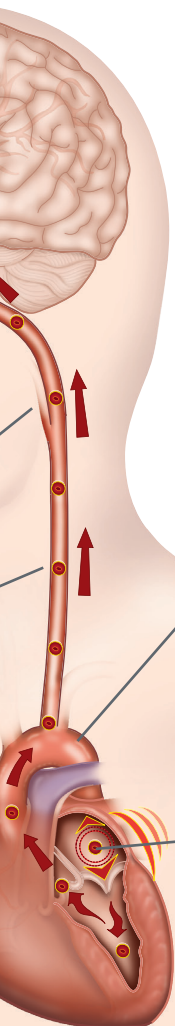
קצב הלב נקבע באמצעות אותות חשמליים הנעים בליבכם וגורמים לו להתכווץ ולהזרים את הדם לגוף. אותות אלה מאפשרים לפרוזדורים ולחדרי הלב לפעול בצורה מתואמת כדי להזרים דם מהלב לשאר איברי הגוף. כאשר הלב פועם בקצב תקין, האות החשמלי נע במסלול מדויק ובתזמון קבוע בתוך הלב. אולם כשיש לכם פרפור פרוזדורים, האותות החשמליים בליבכם אינם סדירים ואינם נעים במסלולם הרגיל ובשל כך גורמים לפרוזדורים לפרפר (לרעוד).

הסיבות לכך:

- מבנה החללים בלב והמסלול החשמלי העובר דרך הלב יכולים להשתנות. שינויים אלה עשויים להתרחש באופן טבעי ככל שאנו מתבגרים וכתוצאה ממחלות אחרות הפוגעות בלב כגון יתר לחץ דם, הצרויות בכלי דם, בעיות במסתמי הלב ועוד.
- כתוצאה מתהליכים אלו נוצרים מעגלים חשמליים מרובים בלב, הפועלים במהירות ובחוסר תיאום וגורמים לפרפור פרוזדורים.

מהו הקשר בין פרפור פרוזדורים לשבץ מוחי?

זו הסיבה שאתם צריכים טיפול המונע היווצרות קרישי דם



1. בפרפור פרוזדורים הלב אינו פועם בסדירות ולכן אינו מזרים את הדם כמו שצריך

קצב לבכם נשלט על ידי אותות חשמליים הנעים בתוך הלב וגורמים לו להתכווץ ולהזרים דם. בפרפור פרוזדורים, האותות החשמליים בפרוזדורי הלב אינם סדירים ובשל כך נגרם פרפור (רעד) בפרוזדורים.

2. היווצרות קרישי דם

בפרפור פרוזדורים הדם לא זורם באופן סדיר מהפרוזדורים (החללים העליונים של הלב) אל החדרים (החללים התחתונים של הלב), כתוצאה מכך נוצרים קרישי דם בדופן הפרוזדורים ובעיקר באוזנית הפרוזדור השמאלי.

האיור בעמוד זה ממחיש מדוע עולה הסיכון ללקות בשבץ מוחי במצב של פרפור פרוזדורים. שבץ מוחי מתרחש כאשר קריש דם חוסם את אספקת הדם ומונע מחמצן וממרכיבי תזונה להגיע למוח. במצב זה, בהתחשב במשך הזמן בו לא היתה אספקת דם למוח, עלול להיגרם נזק מוחי זמני או קבוע, אבל ישנן דרכים להפחית את הסיכון לכך.

4. קריש דם המגיע למוח עלול לגרום להפסקה באספקת הדם למוח

כתוצאה מכך נגרם חסר בחמצן, ובמצב זה אתם עלולים ללקות בשבץ מוחי. ניתן להפחית הסיכון לכך. שוחחו עם הרופא.

3. קרישי דם יכולים לגרום לחסימה במקומות אחרים בגוף

בעת שחללי הלב מתכווצים ומזרימים את הדם לשאר הגוף, קרישי דם עלולים להשתחרר מהלב ולהיסחף בזרם הדם. במצב זה הם עלולים להגיע למוח ולחסום כלי דם במוח.

כיצד תוכלו להפחית את הסיכון שלכם לשבץ מוחי?

הרופא שלכם יעזור לכם להפחית את הסיכון, אך גם אתם יכולים לסייע

ישנן פעולות שונות שתוכלו לנקוט על מנת למנוע שבץ מוחי

גם אם אתם כבר מטופלים בתרופות, הדבר החשוב ביותר הוא להקפיד ללכת באופן קבוע לרופא על מנת לוודא שאתם אכן עושים את כל מה שאתם יכולים להפחית את הסיכון ללקות בשבץ מוחי.

דרגת התסמינים מתבטאת באופן שונה אצל כל אחד. יש כאלה המבחינים בתסמינים כמעט כל יום, בעוד שאחרים ישימו לב לתסמינים לעיתים רחוקות או כלל לא יבחינו בהם. אפילו אם אתם לא מבחינים בתסמינים כלל – אתם חייבים להקפיד על נטילת התרופות למניעת שבץ מוחי ולהקפיד להישמע להוראות הרופא. קיימים מספר טיפולים זמינים וכן טיפולים חדשים מופיעים כל הזמן. הרופא ישוחח עמכם מהו הטיפול המתאים לכם.

פעולות שמומלץ לכם לעשות:

- **דעו מה גורם לכם לפרפור פרוזדורים** - אם אובחנתם כסובלים מפרפור פרוזדורים, צריכת אלכוהול, קפאין, עישון וכן מתח נפשי מוגזם, עשויים לעיתים לגרום לתסמינים של פרפור פרוזדורים.
- **המשיכו להיות פעילים** - אם יש לכם פרפור פרוזדורים קרוב לודאי שאתם יכולים לבצע פעילות גופנית מתונה. הדבר החשוב הוא להתייעץ עם הרופא שלכם לפני שתחילו לעסוק בפעילות שתרצו ולהתחיל להתאמן לאט ובהדרגה.

12 עצות חשובות שיסייעו לכם במניעת שבץ מוחי

שימו לב, רשימה זו נועדה לספק מידע שימושי. הרופא שלכם ייתן לכם ייעוץ אישי לגבי התרופות שלכם ומומלץ כי תדברו עימו גם על הפריטים המופיעים ברשימה זו.

1. **ליתר בטחון, ודאו עם הרופא.** בקשו מהרופא שלכם לאשר שאכן יש לכם פרפור פרודודורים.
2. **הקפידו לקחת את התרופות שהרופא רשם עבורכם.** אם יש לכם שאלות על התרופה שאתם נוטלים, שוחחו על כך עם הרופא.
3. **אין להפסיק נטילת תרופות ללא התייעצות עם הרופא.** אם הפסקתם לקחת את התרופה ספרו לרופא שלכם בהקדם.
4. **בדקו את לחץ הדם.** אם הוא גבוה, שוחחו עם הרופא כיצד תוכלו להפחית את לחץ הדם שלכם.
5. **השגיוח על רמת הכולסטרול.** בקשו מהרופא לבצע בדיקת כולסטרול. אם הוא גבוה, בדקו עם הרופא כיצד תוכלו להוריד את רמת הכולסטרול בדם.
6. **אם אתם חולי סוכרת -** הקפידו לעקוב אחר המלצות הרופא כיצד לשלוט על הסוכרת שלכם.
7. **הפסיקו לעשן.** אם אתם מעשנים - בלי "כן, אבל..." - פשוט הפסיקו. אל תשכחו, הרופא שלכם יכול לעזור לכם להפסיק לעשן.
8. **שתו בתבונה.** אם אתם שותים אלכוהול, עשו זאת במתינות.
9. **המשיכו בפעילות.** שלבו פעילות גופנית מהנה בשגרה היומית שלכם.
10. **הפחיתו.** הפחיתו את כמות השומן והמלח שאתם צורכים והתחילו ליהנות מתפריט דל שומן ודל נתרן (מלח).
11. **המשיכו לדבר.** שוחחו עם הרופא ושאלו אותו כיצד תוכלו להפחית את הסיכון שלכם לשבץ מוחי.
12. **הכירו את התסמינים.** תסמיני שבץ מוחי מופיעים בפתאומיות ומפורטים בעמוד 18.

טיפולים למניעת שבץ מוחי בפרפור פרוזדורים

האם אתם יודעים איזו תרופה אתם נוטלים?

חשוב להבדיל בין תרופות המסדירות את מהירות פעימות הלב, תרופות המסדירות את מקצב הלב ותרופות הניתנות למניעת שבץ מוחי. אם אובחנתם כלוקים בפרפור פרוזדורים, הטיפול שלכם ודאי כולל תרופות לטיפול במהירות פעימות הלב, מקצב הלב וכן תרופות המיועדות למניעת שבץ מוחי. אם יש לכם שאלות, בקשו מהרופא להסביר לכם איזה תרופות נרשמו עבורכם ובררו עימו מה הסיכון האישי שלכם ללקות בשבץ מוחי והאם אתם זקוקים לטיפול מניעתי.

טיפולים המיועדים למניעת היווצרות קרישי דם ולהפחתת הסיכון ללקות בשבץ מוחי

כפי שאתם ודאי יודעים, קיימים טיפולים המונעים היווצרות קרישי דם בתוך הלב שלכם. טיפולים אלה נקראים נוגדי טסיות ונוגדי קרישה (או "מדללי דם") והם מסייעים לצמצם את הסיכון לשבץ מוחי על ידי כך שמונעים מהדם להיקרש. מסיבה זו תרופות אלה בדרך כלל מהוות חלק חשוב בטיפול תרופתי ארוך-טווח אצל אנשים עם פרפור פרוזדורים הנמצאים בסיכון ללקות בשבץ מוחי.

להלן סקירה של אפשרויות הטיפול למניעת שבץ מוחי בפרפור פרוזדורים

הרופא יתאים את הטיפול התרופתי בהתאם לנסיבות האישיות שלכם.
חשוב לזכור תמיד לשאול את הרופא על תופעות הלוואי של התרופות.

נוגדי קרישה פומיים

נוגדי ויטמין K (VKa) - וורפרין (קומדין, סינטרום)

ישנם ארבעה גורמי קרישה (חלבונים) חיוניים בגוף המסתמכים על ויטמין K כדי לאפשר לדם להיקרש. נוגדי ויטמין K מעכבים את יצירת גורמים אלה בגוף ובכך מונעים היווצרות קרישים.

יש לעבור בדיקות דם באופן קבוע (INR) כדי לוודא שוורפרין פועל ושהמינון מתאים לכם. וורפרין עשוי להיות מושפע ממה שאנו אוכלים (בעיקר משינוי קיצוני בתזונה) ולעיתים גם מתרופות אחרות שאתם לוקחים.

תכשירים מעכבים ישירים של תרומבין (DTI) דביגטראן-(פרדקסה)

מערכת קרישת הדם בגוף כוללת אנזים הנקרא תרומבין. הגוף מייצר אנזים זה ומשתמש בו כדי לעורר היווצרות קרישים. תרופות מקבוצת DTI מעכבות יצירת תרומבין ובכך מונעות היווצרות קרישי דם.

מעכבים ישירים של תרומבין הינם דור חדש של נוגדי קרישה והנציגה הראשונה של תרופות אלו בארץ היא דביגטראן (פרדקסה). פעילותה של התרופה צפויה ואין צורך בבדיקות דם שגרתיות כגון בדיקות INR. יש לבצע הערכת תפקודי כליה לפני תחילת הטיפול בתרופה. התרופה כמעט ואינה מושפעת ממזון. בנוסף, קיימת סבירות שמעכבים ישירים של תרומבין יושפעו משימוש בתרופות אחרות שאולי אתם נוטלים, אך סבירות זו נמוכה.

תכשירים מעכבי פקטור Xa - ריברוקסבאן- (קסרלטו)

מערכת קרישת הדם בגוף כוללת את חלבון הקרישה Xa. תרופות המעכבות יצירת חלבון Xa מונעות היווצרות קרישים דם.

מעכבי פקטור Xa הינם דור חדש של נוגדי קרישה והנציגה הראשונה בישראל של דור זה היא ריברוקסבאן- קסרלטו. פעילותה של התרופה צפויה ואין צורך בבדיקות דם שגרתיות כגון בדיקות INR. בתרופה זו יש צורך לבצע הערכת תפקודי כליה לפני תחילת הטיפול. התרופה כמעט ואינה מושפעת ממזון. בנוסף, קיימת סבירות שתכשירים מעכבי פקטור Xa יושפעו משימוש בתרופות אחרות שאולי אתם נוטלים, אך סבירות זו נמוכה.

נוגדי טסיות

נוגדי טסיות- אספירין, קלופידוגרל-(אספירין פלוויקס)

לטסיות דם תפקיד חשוב במערכת קרישת הדם. נוגדי טסיות מעכבים את תפקוד הטסיות ובכך מפחיתים יצירת קרישים.

נוגדי טסיות ניתנים לחולים עם פרפור פרוזדורים הנמצאים בסיכון נמוך לשבץ מוחי.

טיפולים לשליטה על מהירות הלב ומקצב הלב שלכם

שליטה על מהירות הלב (Heart rate)

פרפור פרוזדורים יכול לגרום לליבכם לפעום מהר מדי או לאט מדי. קיימים מספר טיפולים לשליטה על מהירות הלב אותם יכול הרופא לרשום עבורכם על מנת להאט את מהירות הלב ולשמור אותה במהירות בטוחה יותר של 80 פעימות לדקה בזמן מנוחה.

חוסמי בטא (חוסם- β) מתאימים במיוחד עבור מטופלים פעילים גופנית, בעלי כושר גופני טוב יותר. חוסמי בטא כוללים ביסופרולול (Bisoprolol), מטופרולול (Metoprolol), אטנולול (Atenolol). תרופות אלה לא ניתנות בדרך כלל לחולים במחלות ריאה חסימתיות.

תרופות חוסמות תעלות-סידן כמו ורפמיל (Verapamil) ודילטיאזם (Diltazem) גם כן מאטות את הדופק. הן אינן מתאימות לחולים עם אי ספיקת לב.

לעיתים משתמשים בתרופות אחרות לשליטה במהירות הלב, כמו דיגוקסין, הניתנת לפעמים בשילוב עם חוסמי בטא.

יש לשוחח עם הרופא על מחלות קיימות או טיפול תרופתי אחר שאתם נוטלים, על מנת לקבוע אם הטיפולים מפריעים אחד לשני או אם יכולות להיות תגובות בין-תרופתיות. אם יש לכם תופעות לוואי כלשהן עליכם לדווח מיד לרופא.



שליטה על מקצב פעימות הלב (Heart rhythm) - החזרת קצב הלב לקצב תקין (קצב סינוס) ושמירה עליו

היפוך קצב לב מומלץ לאנשים שממשיכים להיות סימפטומטיים למרות טיפול תרופתי להאטת קצב הלב. הרופא שלכם ישוחח עמכם מהו הטיפול המתאים לכם ביותר.

היפוך באמצעות תרופות - תרופות נגד הפרעת קצב (אנטי-ארייתמיות) עשויות להחזיר את מקצב הלב למקצב סדיר. הרופא יחליט איזו תרופה מתאימה לכם ביותר על סמך מחלות הרקע שלכם ופרופיל תופעות הלוואי של התרופה.

היפוך חשמלי - לרוב יעיל יותר מהיפוך תרופתי להחזרת קצב הלב לקצב סינוס. הטיפול הוא פשוט ויעיל שניתן באמצעות אלקטרודות הממוקמות על החזה לאחר קבלת זריקת טשטוש או הרדמה כללית. ניתן לשלב גם טיפול בתרופות נגד הפרעת קצב (אנטי-ארייתמיות) בכדי לשמור על המקצב הרגיל של הלב.

התערבות כירורגית - במקרים בהם תרופות לשליטה במהירות ובמקצב הלב אינן יעילות, הרופא עשוי להמליץ על טיפול באמצעות צינתור וצריבה על ידי קטטר. בטכניקות אלו צורבים את המוקדים החשמליים שגורמים להופעת פרפור פרודורים.

הטיפול בתרופות נוגדות קרישה למניעת שבץ מוחי אינו מחליף את הטיפול לשליטה על מקצב הלב וברוב המקרים ניתן יחד עם תרופות אלה.



גישה חיובית לבריאותכם תשתלם לכם בטווח הארוך

על אף שאבחון של פרפור פרוזדורים מחייב חלק מהאנשים לשנות במעט את אורח חייהם, זה לא אומר שאי אפשר ליהנות מאורח חיים תקין. להלן מספר עצות מעודדות כיצד להתמיד בשגרת החיים החדשה.

עסקו בפעילות גופנית

- **האם פעילות גופנית בטוחה לאנשים עם פרפור פרוזדורים? כן.** אך דאגו לשוחח עם רופא או אחות לפני שאתם מתחילים. הם יעזרו לכם לבנות תוכנית פעילות גופנית הנכונה עבורכם. העובדה היא שכדי לשמור על לבכם מוגן אתם חייבים להיות בתנועה. היעדר פעילות גופנית עלול להחמיר את המצב ולתרום להעלאת סיכונים אחרים של מחלות לב, כמו לחץ דם גבוה, סוכרת ועודף משקל. ברגע שתתחילו להיות בתנועה תועילו לבריאות הלב שלכם.
- **30 דקות עושות את ההבדל** - מחקרים מראים שפעילות גופנית מתונה יכולה להפחית את הסיכון לשבץ מוחי ב- 50 אחוז. אין צורך לעשות את הפעילות בבת אחת, התחילו לאט ובהדרגה על מנת להגיע ל- 30 דקות חמש פעמים בשבוע. אפשר לעסוק בפעילות במקבצים של 10 דקות, רבע שעה או עשרים דקות - וביחד להגיע ל- 30 דקות של פעילות בכל יום.

- **בחרו פעילות גופנית שאתם נהנים ממנה.** לא משנה באיזו פעילות בחרתם לעסוק, חשוב שתרגישו שקצב הנשימה עולה ושהגוף מתחמם בעת הפעילות. הליכה, רכיבה על אופניים, שחייה, ריקוד ואפילו גינון - כולן אפשרויות מצוינות לפעילות גופנית.

שתפו אחרים

- חשוב מאד להמשיך לדבר עם בני משפחה וחברים שיכולים לעזור. שיחה על מצבכם עם הקרובים אליכם יכולה להקל על החששות שלכם - ושלחם.
- **שתפו אחרים במידע שיש לכם** - ככל שהקרובים אליכם מבינים את מצבכם, הם יכולים לעזור ולתמוך בכם. שוחחו על פרפור פרזודורים, ספקו להם מידע והפנו אותם לאתר www.stopstroke.co.il
- **תנו להם לעזור** - הידיעה שניתן לסייע לכם, תעזור לקרובים אליכם להרגיש טוב יותר. בקשו מהם להזכיר לכם לקחת את התרופות ולעזור לכם לשנות את סגנון החיים שלכם כך שיהיה בריא יותר, לדוגמה צאו להליכות יחדיו.

היו בשליטה

- **ידע והבנה.** הידיעה שאתם נוקטים בפעולות שיעזרו לכם לנהל טוב יותר את מצבכם, והעובדה שאתם מבינים מהו פרפור פרזודורים ולמה מיועדות התרופות שאתם לוקחים, יעזרו לכם לשמור על פרספקטיבה נכונה בכל הקשור לפרפור הפרזודורים שלכם.

עזרו לרופא לעזור לכם

אם תהיו מוכנים,
תוכלו להפיק את המקסימום מפגישתכם עם הרופא

רשימת תרופות אישית

הרופא שלכם צריך לדעת מהן התרופות הנוספות שאתם נוטלים. השתמשו ברשימת התרופות האישית בעמוד 19 לרישום כל הטיפולים והתרופות שאתם נוטלים. הכלילו גם ויטמינים, תוספי מזון וצמחי מרפא.
לאחר שתסיימו, קחו רשימה זו לפגישה הבאה עם הרופא שלכם.

שאלות שימושיות שכדאי לשאול את הרופא

יש הרבה דברים שצריך לחשוב עליהם בעת ביקור אצל הרופא. מומלץ מאד להכין לפני הפגישה את רשימת השאלות שתרצו לשאול. בנוסף, מומלץ לבקש מחבר או קרוב משפחה להצטרף אליכם לפגישה, על מנת שיוכל לתמוך בכם וכדי שיהיה עוד מישהו שישמע מה מייעץ לכם הרופא. יש אנשים המשתמשים גם במחברת בה הם רושמים את העצות שנותן להם הרופא.
בעמוד הבא תמצאו רשימת שאלות שימושיות אותה מומלץ לקחת איתכם לפגישתכם הבאה עם הרופא.

- האם תוכלו להסביר לי על הסיכון שלי לשהל מחוי?
עקב פרפור הפרובדורים שיש לי? מהצתי על הקשר
בין הלב למוח, אבל מה הסיכון שלי ללקות בשהל מחוי?
- לאחרונה חוויתי תסמינים שקשה לי להסביר מה המקור
שלהם, יכול להיות שזה משהו רציני?
- איזה תרופות קיימות להפחתת הסיכון שלי לשהל מחוי?
- האם תוכלו להסביר לי שוב למה מיוצרת התרופה שלי
וכיצד אני יכול להיות בטוח שאני נוטל את התרופות
כמו שצריך?
- אני מבין שחשוב לי לעדכן אותך שכרגע אני לא נוטל את
התרופות שרשמת עבורי. היו לי מספר חששות לגביהן
כשאקחתי אותן. מה עווי לעשות?
- האם בעיות הריאותיות אחרות שיש לי יכולות להשפיע
על הסיכון שלי לשהל מחוי?
- לפעמים אני שוכח לקחת את התרופות שלי. יש לי לק עצות
כיצד אפשר לזכור לקחת את התרופות באופן קבוע?
- הביקור הקודם יצאתי מעט מבולבל. האם נוכל
לדחך שוב על מה שדיברנו בפעם שעברה?

הכירו את התסמינים של שבץ מוחי

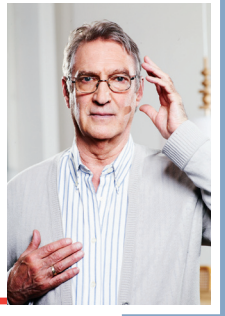
אם אתם חווים לפחות אחד מהסימנים הבאים
התקשרו מייד ל-101:

- נימול או חולשה של הפנים, יד או רגל - במיוחד בצד אחד של הגוף
- בלבול - קושי לדבר או להבין
- קושי לראות בעין אחת או בשתיים
- קושי ללכת - סחרחורת, איבוד שיווי משקל או קואורדינציה
- כאב ראש חמור ללא סיבה ידועה

ככל שתמצאו מהר יותר עזרה, תוכלו לקבל מהר
תרופות היכולות להציל חיים.

זכרו!

התייחסו תמיד לשבץ מוחי כמצב חירום רפואי.



שימו לב, אם יש לכם הפרעת קצב מסוג פרפור פרודורים אתם נמצאים בסיכון גבוה עד פי 5 ללקות בשבץ מוחי. הסיבה היא שפרפור פרודורים יכול לגרום להיווצרות קריש דם בלב, שעלול לנוע עם מחזור הדם, להגיע למוח ולגרום לשבץ מוחי. **אתם יכולים למנוע זאת.**

בחוברת זו תמצאו מידע על הקשר בין פרפור פרודורים ושבץ מוחי.

למידע נוסף, תוכלו לבקר באתר האינטרנט www.stopstroke.co.il.
באתר תוכלו למצוא מידע נוסף וכלי עזר שימושיים.

האיגוד הקרדיולוגי בישראל
ISRAEL HEART SOCIETY

