



COMO EVITAR UM **NOVO AVC?**



O QUE EU DEVO SABER FAZER PARA EVITAR UM NOVO ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)?

Após o AVC, os pacientes tendem a focar seus esforços na recuperação das atividades de rotina e na reabilitação.

Mas atenção!!

É muito importante a prevenção de um novo AVC.

Anualmente, 5 a 14% dos pacientes vítimas de AVC desenvolveram um segundo evento no período de um ano.

Em 5 anos, a recorrência do AVC pode chegar a 24% em mulheres e 42% em homens.

A prevenção do AVC também se faz crucial para os pacientes vítimas de Ataque Isquêmico Transitório ("ameaça de AVC") ou AVCs mais leves que deixaram poucos déficit.

Todo indivíduo apresenta algum risco para desenvolver AVC, porém existem fatores de risco que não são modificáveis e podem levar a um maior risco, como:

1. Idade.
2. História familiar de AVC, principalmente abaixo dos 65 anos ou doenças genéticas (por exemplo, anemia falciforme).
3. Raça.

Apresentar um ou mais desses fatores não significa que você irá desenvolver um novo AVC.

Mas através de mudanças simples no estilo de vida, você será capaz de reduzir o risco de um evento recorrente. Essas mudanças podem envolver:



Controlar a pressão arterial;



Monitorar e detectar a possibilidade de fibrilação atrial;



Parar de fumar;



Controlar o consumo de álcool;



Controlar os níveis de colesterol;



Manejar e controlar adequadamente o diabetes;



Fazer atividade física regular;



Consumir alimentos com baixos teores de sódio (sal), açúcar e gorduras, e passar a ingerir mais frutas, verduras, peixes e oleaginosas;



Evitar o sobrepeso;



Fazer a acompanhamento médico regular.

Controle da pressão arterial

A hipertensão arterial é um dos fatores de risco mais importantes e facilmente controláveis. O ideal é realizar um controle regular da pressão arterial de acordo com a orientação médica, especialmente para aqueles pacientes portadores de doença cardíaca prévia, doenças renais, diabetes, altos níveis de colesterol e sobrepeso. Em muitos casos, a pressão pode ser controlada através de dieta e atividade física regular (exercícios leves podem fazer a diferença: caminhadas, andar de bicicleta, nadar ou fazer pequenos serviços em casa). O ideal para adultos é atividade física moderada por, no mínimo, 30 minutos ao dia, 4-5 vezes por semana. Importante lembrar de sempre perguntar ao seu médico qual tipo de exercício é o mais indicado para você.

No caso de persistência dos altos níveis de pressão arterial, mesmo após a adoção de hábitos saudáveis, o médico deverá ser consultado para definir a necessidade do tratamento medicamentoso.

Existem diversas opções de medicação e cada caso deve ser individualizado para definir a melhor escolha.

Controle do diabetes

Diabetes é também muito comumente associado ao AVC e, uma vez presente, ele deve receber atenção especial, pois, muitas vezes, os níveis glicêmicos estão descontrolados e o indivíduo não apresenta nenhum sintoma.

Você deve estar certo de que ele está controlado através da monitorização regular da glicemia e acompanhamento muito próximo e frequente do seu médico.

Uso de medicação

Algumas medicações podem reduzir o risco de AVC. Além dos anti-hipertensivos, medicações para controle de colesterol e de doenças cardíacas estão disponíveis. Também existem medicações que interferem na formação de trombos, os chamados antiagregantes plaquetários, sendo o mais frequentemente utilizado o ácido acetil-salicílico (AAS), mas temos também a possibilidade de utilizar o clopidogrel e o cilostazol.

Acompanhamento de doenças cardíacas

Muitas formas de doenças cardíacas podem elevar seu risco de AVC.

Uma forma comum de arritmia, conhecida como Fibrilação Atrial pode levar à formação de coágulos que podem chegar ao cérebro e causar um novo AVC.

Na maioria dos casos, na presença de Fibrilação Atrial, deve-se iniciar o uso de anticoagulantes. Cada indivíduo terá o anticoagulante mais indicado para o seu caso.

Controle de colesterol

Altos níveis de colesterol podem elevar os riscos de AVC através da formação de placas de gordura, que podem prejudicar o fluxo sanguíneo no interior das artérias, ou de trombos, que podem levar à ocorrência de novos eventos.

Algumas medicações como as estatinas podem ajudar a controlar os níveis de colesterol e evitar a progressão na formação das placas de gordura.

Mesmo nos casos em que os níveis de colesterol não estejam elevados, uma dose baixa de estatina poderá ser benéfica.

Procedimentos

Para aqueles casos em que o AVC foi causado por uma obstrução nas artérias carótidas (principais artérias responsáveis por levar sangue ao cérebro), um procedimento cirúrgico conhecido como endarterectomia pode ser indicado para melhora do fluxo sanguíneo.

Além disso, a opção de tratamento endovascular ("cateterismo") também pode ser disponível através de um procedimento chamado angioplastia com "stent".

O médico deverá avaliar seus exames para, junto com você, definir qual o melhor tratamento para o seu caso.

O que é essencial?

O ponto chave para prevenir a recorrência de um AVC é seguir as orientações da equipe multidisciplinar sobre dieta, exercícios, perda de peso e uso correto das medicações. Através do entendimento da importância de cada uma dessas medidas, você estará apto a seguir as sugestões e fazer escolhas em relação às melhores medidas para reduzir seu risco de um novo AVC.

Devemos também dar a devida atenção à reabilitação que é "um compromisso para a vida" e uma peça essencial para a recuperação pós-AVC.

Através da reabilitação, você aprenderá habilidades básicas como falar, comer, se vestir e caminhar.

A reabilitação também pode melhorar sua força, flexibilidade e resistência, com o objetivo principal de recuperar o máximo de independência possível.

LEMBRE-SE SEMPRE DE SE QUESTIONAR:

1. Como estou em minha jornada para a prevenção e a recuperação de um AVC?

2. Estou fazendo o meu melhor?

REALIZAÇÃO:



Saiba mais
sobre ABAVC!



www.abavc.org.br



@abrasilavc



@abavcoficial



@abrasilavc



@AssociaçãoBrasilAVC