



'Vervang sout in jou kos met vars kruie en speserye'

Mite 2: Dis dieselfde as 'n hartaanval

Die risiko's stem ooreen, maar die simptome is verskillend.

"'n Beroerte kan die brein op dieselfde manier as 'n hartaanval beskadig," sê dr. Munghal-Singh. "Dit gebeur wanneer die bloeds toevoer na 'n deel van die brein afgesny word deur 'n aar wat bars of geblokkeer word. Die breinselle kry nie genoeg suurstof nie en die persoon ervaar simptome van 'n beroerteaanval."

Die algemeenste soort is 'n iskemiese beroerte, wat voorkom weens 'n blokkasie – gewoonlik 'n bloedklont – in 'n bloedvat na die brein.

Die tweede soort is 'n bloedingsberoerte. Dit gebeur wanneer 'n bloedvat in die brein bars en die bloeding breinskade veroorsaak.

Mite 3: Dis pynlik

Skade aan die breinweefsel gaan gewoonlik juis nie met pyn gepaard nie. "'n Beroerteaanval kan ook gebeur terwyl jy slaap en die gevolge word eers duidelik wanneer jy wakker word," sê dr. Ho.

Mite 4: "Ek's te jonk om een te kry"

Ouderdom is wel 'n risikofaktor, maar mense is nie altyd bewus daarvan dat 'n beroerte ook jonger mense, en selfs kinders, kan tref nie. Onlangse navorsing het gewys dat tot 10% van alle beroertes jong mense tref, sê dr. Munghal-Singh.

"Amerikaanse statistieke wys dat beroertes onder kinders, tieners en jong volwassenes toeneem. Dis dus geen verrassing nie dat risikofaktore soos rook, hoë bloeddruk en vetsug aan die toeneem is onder dié ouderdomsgroepe. Suid-Afrika beweeg in dieselfde rigting: Statistieke toon dat voortydige sterfte weens 'n beroerteaanval onder volwassenes (15 tot 64 jaar oud) tussen 1999 en 2003 met 28% toegeneem het."

Mite 5: As die simptome wyk, is behandeling onnodig

Dis noodsaaklik dat jy mediese behandeling kry vir enige beroerte- verwante simptome.

Kortstondige simptome staan bekend as 'n kortstondige iskemiese aanval, of TIA vir *transient ischemic attack*, en is ook 'n mediese noodgeval.

"En onthou, die kans op nog 'n beroerte styg aansienlik wanneer die pasiënt 'n geskiedenis van beroerte- of kortstondige beroertesimptome toon. Dié risiko geld die res van sy lewe," sê dr. Ho.

Mite 6: Dit kan nie voorkom word nie

Dís waarskynlik een van die gevaarlikste mites, juis omdat soveel gedoen kán word om 'n beroerte te voorkom, sê dr. Munghal-Singh:

♦ **Hou jou bloeddruk dop** Hoë bloeddruk is die grootste enkele oorsaak van beroertes en speel 'n rol in 52% van gevalle. Kry dus jou bloeddruk onder beheer! ♦ **Stadig met die sout** Navorsing het gewys Suid-Afrikaners neem gans te veel sout in – wat tot hoë bloeddruk en dus 'n groter kans op beroerte lei, sê dr. Munghal-Singh. "Net 2 g minder per dag kan kardiovaskulêre probleme met tot 20% verminder. Vervang sout in jou kos met vars kruie en speserye," gee hy raad. ♦ **Los die sigarette** Rook verdubbel jou kans op beroerte. Dit verlaag die hoeveelheid suurstof in die bloed, wat die hart harder laat werk. Dit beteken bloedklonte kan makliker gevorm word en dat jy 'n beroerte kan kry. Dr. Munghal-Singh benadruk: "Probeer tabakrook heeltemal vermy, aangesien selfs sekondêre of 'passiewe' rook jou risiko vir hartsiekte met 20% tot 30% kan laat styg." ♦ **Sê nee vir nog 'n glasie** Oormatige alkoholinnamie kan tot hoë bloeddruk lei en die risiko van beroerte verhoog. Deur meer as twee alkoholiese drankies op 'n dag te drink, ►