



*Sorg dat jy 'n gesonde dieet  
wat laag is in cholesterol volg,  
gereeld oefen en rook vermy*

◀ kan jy jou risiko met tot 50% verhoog. Mans behoort nie meer as twee eenhede alkohol op 'n dag te drink nie en vroue nie meer as een nie (’n eenheid is 120 ml wyn, 340 ml bier of 25 ml spiritus of likeur).  
♦ **Kyk mooi na cholesterol** Cholesterol wat in die are saampak, verhoog die risiko van blokkasies, bloedklonte en uiteindelik ’n beroerte. Sorg dat jy ’n gesonde dieet wat laag is in cholesterol volg, gereeld oefen (’n belangrike teenvoeter vir beroerte!) en rook vermy. “’n Dieet laag in cholesterol sluit in baie vrugte en groente, gesonde vette (plantaardige olies soos kanola-, olyf- of sonneblomolie, neute en sade, sagte margariene en avokado) eerder as ongesonde vette (vetterige vleis, botter, room en kos wat in olie gebrui is), vis minstens twee maal per week, volgraan- en hoëveselstysel eerder as verfynde

### Die jongste behandeling

Intensiewe behandeling ná ’n beroerteaanval behels die herstel van sirkulasie na die geïmpakteerde deel van die brein. Dis belangrik om vas te stel wanneer simptome die eerste keer opgemerk is, aangesien dit die soort behandeling bepaal, sê dr. Ho. ♦ **Trombolise-terapie:** Dié inspuiting wat bloedklonte oplos, word toegedien enkele ure nadat simptome die eerste keer voorgekom het. ♦ Bloedklonte kan **meganies verwyder** word deur dit via bloedvate te teiken. Dis net by hoogs gespesialiseerde beroerte-eenhede beskikbaar. ♦ **Voorkomende opsies:** Identifiseer en bestuur risikofaktore soos diabetes, hoë bloeddruk, rook en atriale fibrillasie (waar stollingsteelmiddels die bloed verdun). “Boehringer Ingelheim se nuwe produk, Pradaxa, teiken ’n bepaalde bloedklontfaktor. Kliniese toetse het gewys dis doeltreffend en veilig,” sê dr. Ho.

suikerryke kosse,” sê dr. Munghal-Singh. ♦ **Beheer diabetes** Onder diabeete lei hartsiekte tot die meeste sterftes en gestremdheid. Deur dié siekte in toom te hou kan jy kardiiovaskulêre komplikasies voorkom. “Belê in jou gesondheid deur die wenformule vir ’n gesonde leefstyl met diabetes te volg: ’n gesonde dieet, gereelde oefening, geen rook nie en gebruik jou medikasie soos jou dokter dit voorgeskryf het,” se dr. Munghal-Singh. ♦ **Wees bedag op jou hartritme** Atriale fibrillasie (AF), of onreëlmatige hartritme, verhoog die risiko van ’n beroerteaanval, aangesien ’n bloedklont makliker vorm wanneer bloed in die hart opdam. Die klont kan dan na die brein beweeg, wat tot ’n beroerte kan lei. Om die waarheid te sê, met AF is jou kans op ’n beroerteaanval vyf keer hoër, sê dr. Munghal-Singh. “Daar is darem goeie nuus ook. Wanneer jy bewus is van AF-simptome, daadwerklik optree en jou dokter se raad volg, kan drie uit vier sterftes weens ’n AF-verwante beroerteaanval voorkom word.” ♦ **Drink aspirien** Dit verminder bloedklonte deur die plaatjies (bloedselle) minder “klewerig” te maak, wat die gevaar van ’n tweede beroerteaanval verminder. Hoewel aspirien voorkomend gebruik kan word deur mense met ’n hoë risiko vir beroerte of wat reeds ’n beroerte gehad het, is dit egter nie seker of aspirien beroertes onder gesonde, laerisiko-mense kan voorkom nie, waarsku dr. Munghal-Singh. “Dit is belangrik om jou dokter om raad te vra voor jy medikasie gebruik, aangesien enige medikasie risiko’s inhou. Jou dokter sal jou unieke mediese profiel in ag neem in die besluit of jy die voorkomende aspirienbehandeling behoort te doen.”

**Weet meer** ♦ Stroke Survivors Foundation ☎ 082 889 1800, [www.strokesurvivors.org.za](http://www.strokesurvivors.org.za) ♦ Die Hart-en-beroertestigting van SA ☎ 021 447 6268, [www.heartfoundation.co.za](http://www.heartfoundation.co.za) ■