



Sommar i september



Vilken sommar vi fick, hörnni! Och än verkar den inte vara slut... Härligt!

Vi har haft ett lite väl långt sommaruppehåll från nyhetsbrev men är säkra på att du inte saknat oss förrän just i detta nu när du förstås brister ut i ett sjungande glädjetjut av lycka att vi är tillbaka. Känns väldigt kul att du känner så! Glädjande är även att Linda är tillbaka från mammaledigheten - åtminstone för henne!

Om dina kollegor nu undrade vad som var så kul nyss så tycker vi att du ska passa på att skicka vidare detta nyhetsbrev till dom. Det innehåller nämligen viktig information om stroke. Detta kan drabba oss alla och drabbas vi inte själva så kan någon i din omgivning drabbas. Känner du igen de första symtomen och reagerar snabbt så kan du rädda liv. Vi repeterar. Du kan rädda liv! Fler av oss på kliniken har sett detta hända på väldigt nära håll och, tack och lov, reagerat i tid vilket resulterat i lyckliga slut. Så har du inte läst hela nyhetsbrevet förut så är det dags nu. Trevlig läsning!

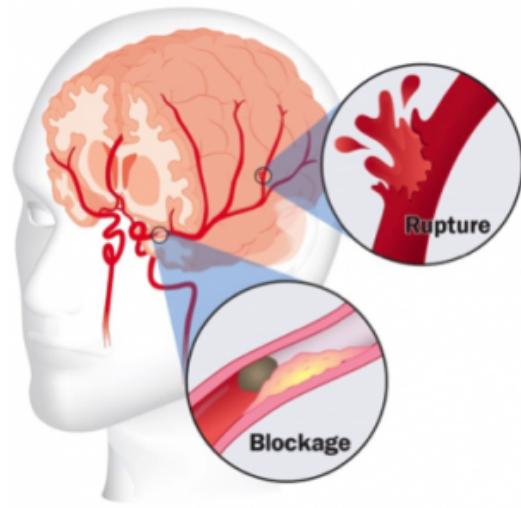
Lär dig mer om stroke och rädda liv!

Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt och hjärnblödning och är en av våra största folksjukdomar. Bara i Sverige får cirka 30 000 personer stroke varje år - en person var 17:e minut! Internationellt sett är stroke den största orsaken till invaliditet och den tredje största orsaken till död. Ungefär 80 miljoner människor i världen lever konsekvenserna efter stroke, för att inte tala om de cirka 250 miljoner nära familjemedlemmar som på olika sätt påverkas av stroke. Stroke är således ett globalt hälsoproblem.

Medelåldern för insjuknande i stroke är 75år men hela 20 procent av alla drabbade är under 65år.

HUR UPPKOMMER STROKE?

TIA (Transitorisk Ischemisk Attack) orsakas i de flesta fall av små blodproppar som snabbt löses upp varför symtomen ofta är kortvariga - några minuter upp till maximalt 24 timmar. Ny forskning har visat att TIA är mycket allvarligare än man tidigare trott. En av tio personer som haft TIA får stroke inom två dagar men genom utredning och behandling kan man minska risken för att få stroke. Ungefär var fjärde som får en stroke har haft en eller flera TIA innan.



TIA ska ALLTID ses som en varningssignal för hotande stroke och det är därför VÄLDIGT VIKTIGT att uppsöka närmaste sjukhus vid misstänkta TIA-symtom, även om symtomen har gått tillbaka.

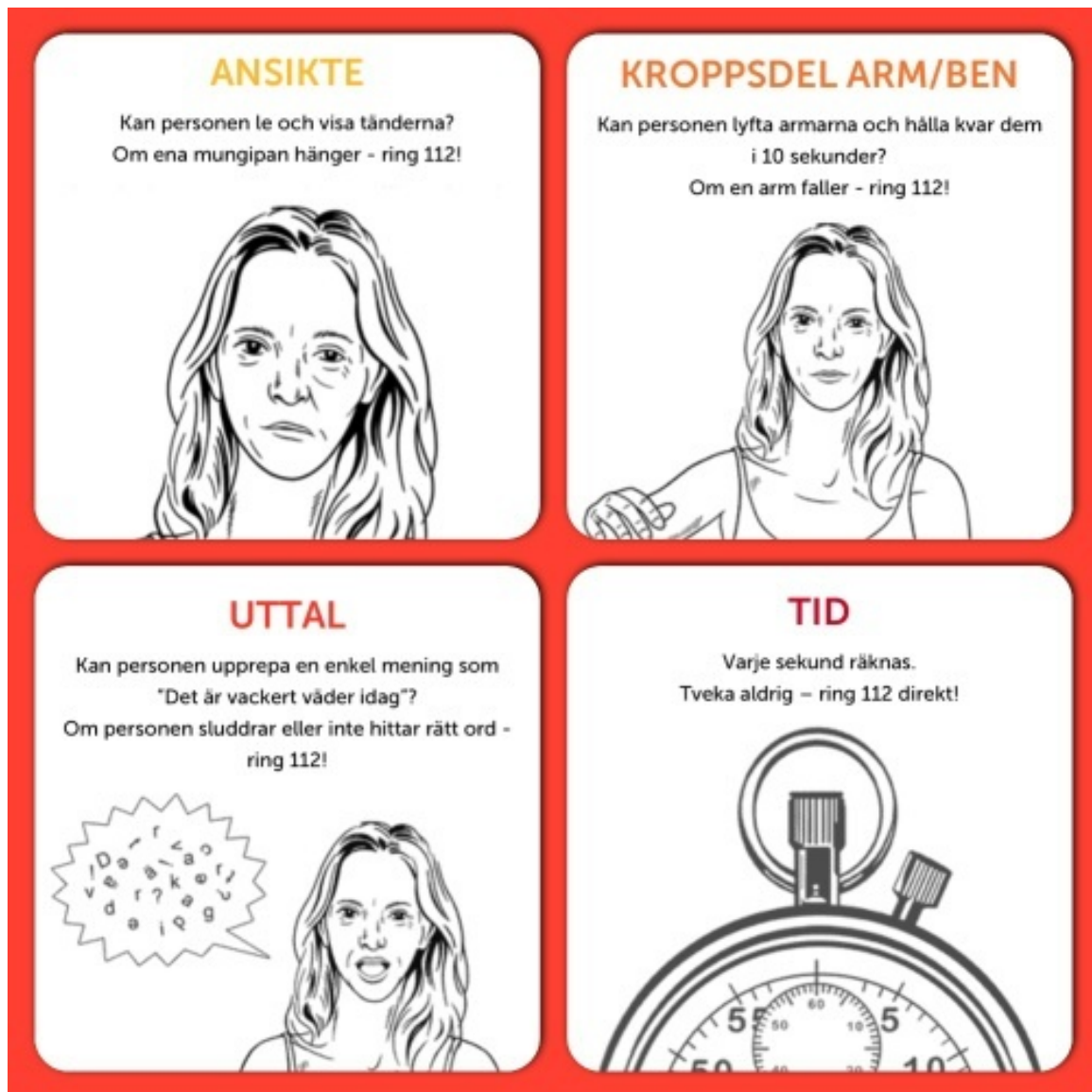
HJÄRNINFARKT uppkommer oftast genom att en blodpropp täpper till någon av pulsåderna i hjärnan. Resultatet blir en försämrad tillförsel av blod och därmed också syre till den del av hjärnan som försörjs av kärlet. Det uppstår syrebrist i området kring proppen, vissa nervceller skadas eller dör och en hjärnskada uppstår.

HJÄRNBLÖDNING orsakas av en försvagning av kärlväggen på grund av åderförkalkning och högt blodtryck. Kärlväggen kan då brista så att blod tränger ut i hjärnvävnaden - en hjärnblödning har uppstått.

En blödning kan också uppstå för att ett pulsåderbräck (aneurysm) brister. Om blod då strömmar ut i de vätskefyllda hålrum som omger hjärnan uppstår en så kallad *subarachnoidalblödning*. Den typen av hjärnblödning förekommer oftast hos personer under 60år.

SYMTOMEN KOMMER PLÖTSLIGT

Det är oerhört viktigt att känna till de första symtomen vid stroke och då reagera snabbt. Det kan mycket väl vara så att den drabbade inte själv förstår att något är fel, även om man är sjukvårdsutbildad och symtomen är solklara. Memorera därför dessa och tveka inte att vidta åtgärder snarast om någon i din närhet drabbas.



Vanliga symtom är:

- Känselnedsättningar och domningar, ofta inom ena kropps- och/eller ansiktshalvan
- Halvsidig förlamning
- Synrubbingar i form av synnedsättning eller synbortfall
- Tal- och språkrubbingar. Svårigheter att tala och/eller förstå tilltal, att läsa, skriva och räkna
- Balansrubbingar och svårt att styra rörelserna
- Blixtrande huvudvärk (främst vid hjärnblödning)

Vid TIA får man också strokesymtom. Vanligast är:

- Förlamning, svaghet, fumlighet och/eller minskad känsel i armen, benet eller båda.
- Snedhet i ena sidan vid munnen
- Synbortfall på ena ögat eller halva synfältet.

RISKFAKTORER

Högt blodtryck är den viktigaste riskfaktorn för både hjärninfarkt och hjärnblödning. Högt blodtryck påskyndar åderförkalkningen och skadar även hjärnans tunnare blodkärl. Gränsen

för högt blodtryck är 140/90, för diabetiker 130/80.

Hjärtsjukdomar ökar risken för hjärninfarkt. Detta gäller framför allt hjärtinfarkt, förmaksflimmer och vid klaffel.

Diabetes ökar risken för hjärninfarkt.

Högt kolesterol medför ökad risk för stroke.

Rökning är riskfaktor till hjärninfarkt.

Alkohol, såväl kroniskt missbruk som akut konsumtion, medför ökad risk för stroke.

Ärftlighet spelar stor roll då man kan ärva disposition för speciella riskfaktorer som exempelvis högt blodtryck eller diabetes.

Osund livsstil såsom övervikt och bristande kroppslig aktivitet är riskfaktorer för att utveckla åderförkalkning.

Stress, såväl psykisk som fysisk, är riskfaktorer. Även en så kallad positiv stress kan vara en riskfaktor.

Ålder är den enda riskfaktorn som vi inte kan påverka.

En kombination av fler olika riskfaktorer ökar kraftigt risken att drabbas av stroke!



KONSEKVENSER AV STROKE

Hjärnan styr alla våra funktioner och därför kan stroke påverka vilken funktion som helst beroende på skadans lokalisering och omfattning. Stroke kan ge olika funktionsnedsättningar; både fysiska och kognitiva (intellektuella), synliga och osynliga. Även sociala konsekvenser förekommer.

Ingen stroke är den andra lik då konsekvenserna av en stroke ser olika ut för varje person som har insjuknat. Den första tiden efter insjuknandet sker ofta en spontan förbättring. Det är dock ALDRIG för sent att rehabiliteras! Förbättringar kan ske många, många år efter insjuknandet.

Fysiska synliga funktionsnedsättningar:

- Halvsidig förlamning/nedsättning
- Afasi - kommunikationssvårigheter

- Dysfagi - svårigheter med att äta och dricka

Dolda funktionsnedsättningar:

- Trötthet
- Minnessvårigheter
- Uppmärksamhetsproblem och koncentrationssvårigheter

Nyheter på kliniken

LINDA ÄR TILLBAKA

Som sagt, Linda är tillbaka efter mammaledigheten. Visserligen bara två dagar i veckan men ändå. Du hittar henne hårt arbetandes tisdagar och torsdagar och bokar gör du förstås som vanligt enklast online. (Var snäll mot henne, hon kan lida av sömnbrist!)

Boka tid

KÖKET ÄNTLIGEN KLART

Ni som besökt oss under sommaren har märkt att det varit lite smått kaos på kliniken. Detta på grund av en vattenläcka. Nu är dock köket återställt och du kan komma tidigt och njuta av en kaffe och tidning ostört i väntrummet igen. Vi tackar för ert tålamod!

BIDRAG TILL VÄLGÖRANDE ÄNDAMÅL

Du kanske undrat vart bidragen till välgörande ändamål tagit vägen? Lugn! Vi skänker (minst) 10 kr per naprapatbehandling till olika välgörenhetsorganisationer. I år valde vi att, istället för månadsvis, skänka en större summa pengar på en gång till [Viggo Foundation](#) som jobbar för att främja idrott bland barn med särskilda behov. Alla har rätt att idrotta, eller hur?

LIVET ÄR SUMMAN AV ALLA DINA VAL

- Albert Camus -

Ta hand om dig själv och lägg märke till din omgivning!

Anette, Helena, Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE