

STROKE RISK FACTORS EXERCISE.

UNDERSTANDING EXERCISE AND STROKE.



Stroke happens either when the blood supply to part of your brain is cut off because of a blood clot, or because a brain artery ruptures and leads to a haemorrhage. Stroke is a leading cause of death and disability worldwide, but most strokes can be prevented by addressing a small number of key risk factors.

1 million strokes a year are linked to physical inactivity, by getting the recommended amount of exercise each week you will reduce your risk of having a stroke.

HOW DOES EXERCISE REDUCE STROKE RISK?

Just 30 minutes of exercise five times a week can reduce your risk of stroke by 25%.

Exercise plays an important role in reducing several stroke risk factors including hypertension, diabetes, cholesterol, depression and stress. By getting regular exercise you can take action on a number of stroke risk factors.

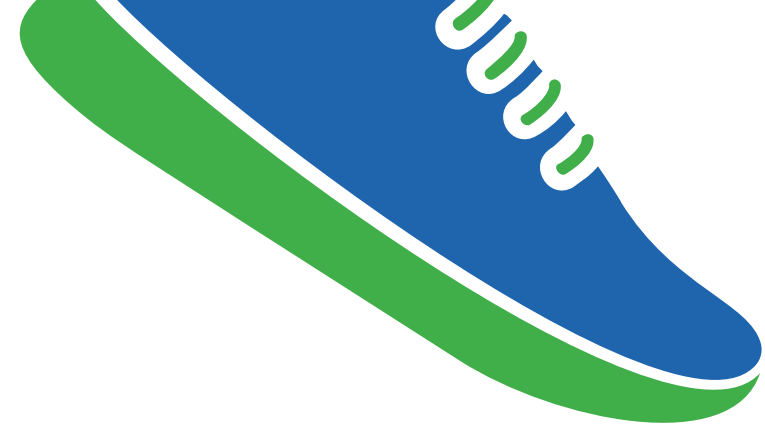
HOW MUCH EXERCISE DO I NEED?

You should be as active as you possibly can in your daily life – small everyday activities like walking instead of taking the car, taking the stairs instead of the elevator, gardening and housework will help you to stay healthy and reduce your stroke risk.

In addition to keeping generally active, it is recommended that we all aim for at least 2 1/2 hours a week of moderate to vigorous exercise each week. You can divide this up however you like, but a good way to achieve this target is to be active 30 minutes a day, 5 days a week. If you find it hard to schedule half an hour a day, or find it hard to exercise for 30 minutes in one session, it's OK to break this down into blocks of 10 minutes or more throughout your day and work up over time.

IF I AM UNFIT ISN'T THERE A RISK THAT EXERCISE COULD CAUSE A STROKE?

It is very unlikely that exercising at the recommended levels will cause a stroke. However, if you haven't been active for some time, have a condition that increases your risk of stroke or are on medication you should speak to a health professional.



SHOULD I EXERCISE IF I'VE ALREADY HAD A STROKE?

If you are a stroke survivor, regular exercise can reduce your risk of having another stroke, your risk of developing dementia, improve your recovery, help with fatigue and improve your general well-being. Even if your mobility is affected by stroke, there is likely to be some kind of exercise that works for you. A physiotherapist or occupational therapist should be able to help you find exercise that works for you.

1 in 4 people are at risk of stroke in their lifetime, but by taking simple steps almost all strokes can be prevented.

For more information on stroke risks and prevention visit www.worldstrokecampaign.org

FAKTOR RISIKO STROK SENAMAN.

MEMAHAMI KAITAN SENAMAN DENGAN STROK



Strok ataupun angin ahmar berlaku apabila saluran darah otak tersumbat oleh pembekuan darah, atau arteri otak pecah dan menyebabkan pendarahan. Strok adalah penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia, tetapi kebanyakan strok dapat dicegah dengan menangani sebilangan kecil faktor risiko utama.

Sebanyak satu juta strok setiap tahun berkaitan dengan ketidakaktifan fizikal. Anda dapat mengurangkan risiko strok dengan melakukan senaman yang disyorkan setiap minggu.

BAGAIMANA SENAMAN DAPAT MENGURANGKAN RISIKO STROK?

Bersenam 30 minit lima kali seminggu dapat mengurangkan risiko strok sebanyak 25%.

Senaman memainkan peranan penting dalam mengurangkan beberapa faktor risiko strok termasuk tekanan darah tinggi, kencing manis, tinggi kolesterol, kemurungan dan stres. Dengan melakukan senaman secara berterusan, anda dapat mengambil tindakan terhadap beberapa faktor risiko strok.

BERAPA BANYAK SENAMAN YANG PERLU SAYA LAKUKAN?

Anda harus aktif seboleh-bolehnya dalam kehidupan seharian anda - aktiviti seharian yang kecil seperti berjalan kaki selain daripada menggunakan kereta, menaiki tangga selain daripada menggunakan lif, berkebun dan membuat kerja rumah akan membantu anda kekal sihat dan mengurangkan risiko strok.

Selain terus mengamalkan kehidupan yang aktif, disyorkan semua berusaha untuk bersenaman sekurang-kurangnya 2 ½ jam seminggu secara sederhana atau dengan intensiti tinggi. Anda boleh membahagikannya mengikut keinginan anda. Tetapi dengan cara yang betul untuk mencapai sasaran ini adalah dengan aktif 30 minit sehari, 5 hari seminggu. Sekiranya anda sukar untuk melakukan senaman setengah jam sehari, atau sukar untuk bersenam selama 30 minit dalam satu sesi, anda dapat memecahkannya menjadi 10 minit atau lebih sepanjang hari, dan bersenam dari masa ke masa.

JIKA SAYA TIDAK AKTIF DALAM AKTIVITI FIZIKAL, ADAKAH SENAMAN DAPAT MENYEBABKAN STROK?

Tidak semestinya dengan melakukan senaman pada tahap yang disyorkan akan menyebabkan strok. Namun, jika anda tidak bersenaman setelah sekian lama, mempunyai faktor risiko strok yang lain, atau sedang mengambil ubat-ubatan, anda harus berjumpa dengan profesional kesihatan.

PERLUKAH SAYA LAKUKAN SENAMAN JIKA SAYA SUDAH MENGALAMI STROK?

Sekiranya anda telah menghadapi strok, senaman secara teratur akan dapat mengurangkan risiko anda mengalami strok baru. Ia juga akan dapat mengurangkan risiko demensia, meningkatkan pemulihan anda, membantu keletihan, dan meningkatkan kesejahteraan anda. Walaupun pergerakan anda dibatasi oleh strok, akan tetapi ada setengah senaman yang sesuai untuk anda. Seorang ahli fisioterapi atau seorang ahli terapi pekerjaan dapat membantu anda dalam menjalankan latihan yang sesuai untuk anda.

1 daripada 4 orang berisiko mengalami strok sepanjang hayatnya, tetapi dengan mengambil langkah mudah, hampir semua strok dapat dicegah. Untuk maklumat lebih lanjut mengenai risiko strok dan pencegahannya, lawati www.worldstrokecampaign.org