


X'ghandek tagħmel jekk tagħraf sinjal ta' puplesija?

Trattamenti ġodda ta' kura għall-puplesija jinkludu medicina li tħoll it trombozi, attivatur rikombinanti ta-plasminogen tat-tessuti (rTPA) u intervent li jneħhi t-trombozi (thrombectomy). Dan jista jinagħta biss fl-isptar jekk il-pazjent jaasal f'sitt sigħat. Aktar ma tippreżenta fil-pront, aktar hemm ċans li tirkupra tajjeb wara l-puplesija.

Għalhekk huwa importanti li tagħraf is sinjali ta' twissija ta' puplesija u tmur malajr l-isptar.

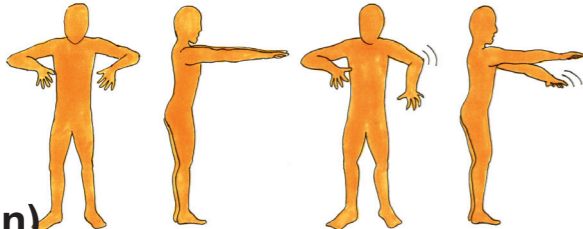
It-test FAST jghinek tiftakar u tagħraf is-sinjali:

F
FACE
(Wiċċ)




Naha minnhom tal-wiċċ imdendla 'l isfel? Staqsi lill-persuna sabiex titbisssem

A
ARMS
(Dirghajn)




Staqsi lill-persuna biex tgholli dirghajha t-tnejn. Driegħ minnhom jinżel 'l isfel?

S
SPEECH
(Diskors)



Id-diskors ma jinftiehemx? Staqsi lill-persuna biex tirrepeti sentenzi sempliċi.

T
TIME
(Hin)



Aġixxi malajr. Ċempel 112 mill-ewwel

Nevitaw il-Puplesija

Sorsi ta' informazzjoni:
www.nhs.uk/Conditions/stroke
AHA/ASA guidelines for the primary prevention of stroke
www.euro.who.int/mediacentre/factsheets
DHIR National Mortality Register

Informazzjoni kkompilata minn **Dr Rachel Aakeroy**, b'kollaborazzjoni ma' **Dr Maria Mallia**,
Dr Marvic Sammut u **Dr Josanne Aquilina**
Disinn ta' **Mr Stefan Attard**

Numri ta' Kuntatt:

Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard għal pariri dwar stili ta' ħajja b'saħħithom, l-ikel tajjeb għas-saħħa, l-attività fizika u l-waqfien mit-tipjip: **2326 6000**
Aġenzija Sedqa għal problemi relatati mal-alkoħol: **2388 5110**

 **Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard**
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, www.health.gov.mt

 **SEGRETARJAT PARLAMENTARI GHAS-SAHHA**

Nevitaw il-Puplesija

 **Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard**

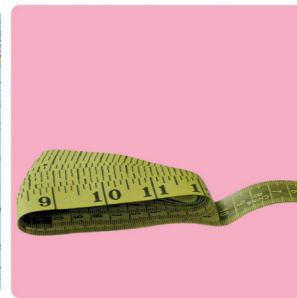
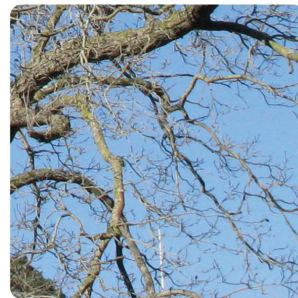
X'inhni puplesija?

Sabiex il-moħħ jiffunzjona għandu bżonn provvista kostanti ta' demm li tipprovdi ossiġnu u nutrijenti vitali liċ-ċelloli tal-moħħ. Puplesija sseħħ meta ċ-ċirkolazzjoni tad-demm ma tibqax tasal lejn parti tal-moħħ minħabba trombozi jew embolu li jimblokka l-arterja jew meta arterja tnixxi d-demm fit-tessut tal-moħħ.

Il-puplesiji jseħħu għal għarrieda u għandhom effett immedjat. Huma kawża prinċipali ta' diżabilità fit-tul. Fl-2010, l-puplesiji kienu responsabbli għal 8.7% tal-imwiet f'Malta. Fis-sena 2011, f'Malta u Għawdex, kien hemm 615-il persuna li ddaħħlu l-isptar b'puplesija. Il-puplesija hija wkoll it-tieni l-aktar kawża prinċipali ta' mwiet fid-dinja tal-Punent u sseħħ b'mod aktar frekwenti maż-żieda fl-età.

Skont il-parti tal-moħħ li tiġi affettwata, il-persuni li tagħtihom puplesija jistgħu:

- Jiżviluppaw paralisi fuq naħa waħda ta' ġisimhom
- Jiżviluppaw diskors ma jinftiehemx
- Isibuha diffiċli biex jittkellmu jew jifhemu dak li jkun qiegħed jingħad
- Jitilfu l-vista jew ikollhom vista mċajpra
- Isiru konfużi
- Ma jkunux stabbli meta jimxu



Nevitaw il-Puplesija

X'izid ir-riskju ta' puplesija?

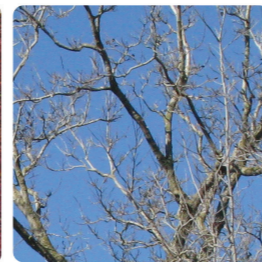
A Dawn il-fatturi ta' riskju ma jistgħux jiġu modifikati bi trattament mediku jew b'tibdil fl-istil tal-hajja:

L-età Is-sess tal-persuna

L-istorja medika tal-familja L-etniċità jew ir-razza

B Fatturi ta' riskju ohra jistgħu jiġu modifikati. Dawn jistgħu jinqasmu fi:

Fatturi Medici ta' Riskju	Fatturi ta' Riskju fl-Istil tal-Hajja
Pressjoni għolja	Tipjip
Livelli għolja tal-kolesterol	Konsum għoli ta' <i>alcohol</i>
Dijabete	Dieta hażina
Mard tal-qalb	Nuqqas ta' attivitá fizika
	Obezità



Nevitaw il-Puplesija

Kif tista' tnaqqas ir-riskju ta' puplesija?

- Dieta bilanċjata**
 Iekol dieta b'kontenut baxx ta' xahmijiet saturati u kolesterol, u kontenut għoli ta' fibra alimentari.
 - inkludi hafna ħaxix u frott frisk
 - evita milli żżid il-melħ mal-ikel waqt il-preparazzjoni tiegħu jew fuq il-mejda
 - evita ikel ipproċessat li fih hafna melħ
 - aqra t-tikketti tal-ikel biex jgħinuk tagħzel ikel li ma tantx fih melħ, xaham u zokkor
- Kun attiv/a**
 30 minuta ta' attivitá moderata (eż. timxi b'pass ħafif jew issuq ir-rota fuq art watja) għal mill-anqas ħamest ijiem fil-ġimgħa jew 75 minuta fil-ġimgħa ta' attivitá qawwiya (bħall-aerobika) huma l-livelli rakkomandati mill-WHO. Ftit attivitá fizika hija aħjar mix-xejn. Kull ammont ta' attivitá fizika jagħtik benefiċċji għal saħħtek. Persuni fizikament attivi ġeneralment għandhom 25-30% anqas riskju ta' puplesija jew mewt minn dawk li huma l-inqas attivi.
- Tpejjipx**
 It-tipjip jirdoppja r-riskju ta' puplesija. Il-waqfien mit-tipjip huwa assoċjat ukoll ma' tnaqqis rapidu fir-riskju ta' puplesija għal livell li joqrob lejn iżda ma jilħaqx dak tal-persuni li qatt ma pejpu.
- Naqqas il-konsum tal-alkoħol**
 Il-konsum qawwi tal-alkoħol jimmultiplika r-riskju ta' puplesija b'aktar minn tliet darbiet. Gramma alkoħol hija ekwivalenti għal seba' kcal u għalhekk tista' twassal għal zieda fil-piż.
- Għamel vista għand it-Tabib tal-Familja tiegħek**
 Meta tkejjel b'mod regolari l-pressjoni, il-livelli tal-kolesterol, il-livell taz-zokkor fid-demm, il-piż, iċ-ċirkonferenza tal-qadd u l-Indiċi tal-Massa tal-Ġisem (BMI) jista' jgħinek sabiex tinduna bi kwalunkwe fattur ta' riskju fil-hin biex tkun tista' tagħmel xi ħaġa sabiex tikkontrollahom.
- Kura għal kwalunkwe kundizzjoni medika li tagħmlek suxxettibbli għall-puplesija**
 Ara li tiehu l-medicini tiegħek b'mod regolari kif ordnat mit-tabib tiegħek jekk tbatiminn xi kundizzjoni medika (pereżempju, pressjoni għolja tad-demm).

Il-fatturi ta' riskju msemmin hawn fuq jistgħu jiġu kkontrollati b'suċċess. Billi tibda kmieni u tikkontrolla l-fatturi ta' riskju tiegħek, inti tista' tnaqqas ir-riskju ta' mewt u diżabilità minħabba puplesija.

Nevitaw il-Puplesija