

ICTUS

L'ictus és la manifestació aguda d'un grup de malalties que es caracteritzen per causar una alteració sobtada de la circulació de la sang al cervell, i consisteix en el taponament o trencament d'una artèria, que fa que no arribi sang a una part del cervell, de manera que les cèl·lules cerebrals moren.

Aquesta manifestació es coneix amb diferents noms: ictus, feridura, apoplexia, vessament cerebral, embòlia cerebral o trombosi.

Normalment els ictus afecten la població d'edat avançada i és la primera causa de discapacitat mèdica en adults, és una malaltia amb un gran impacte social.

Els signes i símptomes de l'ictus apareixen de manera sobtada.

Tipus d'ictus

Hi ha dos tipus d'ictus, en els dos casos l'arribada de sang al cervell queda interrompuda, de manera que les cèl·lules cerebrals deixen de rebre l'oxigen necessari i moren, provocant un dany cerebral permanent.

- *Ictus isquèmic* – aquest tipus representa un 80-85% del total dels ictus i es produeix per l'alteració de l'arribada de la sang a una àrea del cervell degut al taponament d'una artèria cerebral. Això fa que les cèl·lules cerebrals de l'àrea afectada morin per falta d'irrigació sanguínia. Aquest taponament pot ser degut a un estrenyiment de les artèries que van al cervell a causa del dipòsit de colesterol a la paret de les mateixes (arteriosclerosi); o degut a un coàgul que ve d'una altra part del cos, en aquest cas es parla d'embòlia cerebral.
- *Ictus hemorràgic* – les artèries es trenquen a causa d'una elevada pressió arterial o a causa d'una malformació prèvia, i la sang es dispersa pel cervell. En aquest cas les malformacions més freqüents són:
 - Aneurismes – bosses formades per la dilatació de les parts d'una artèria en un punt determinat
 - Malformacions arteriovenoses – degudes al desenvolupament anòmal del sistema vascular cerebralLes hemorràgies cerebrals es relacionen amb hipertensió arterial, consum d'alcohol, ús de fàrmacs anticoagulants o consum de drogues.

Símptomes

Hi ha una sèrie de símptomes que poden ajudar a identificar un ictus:

- Debilitat en una banda del cos
- Pèrdua de visió en un ull o tot dos
- Pèrdua o dificultat de parlar
- Pèrdua de força o paràlisi en un costat de la cara o cos
- Pèrdua de sensibilitat en un costat de la cara o cos
- Desequilibri i incapacitat per caminar
- Mal de cap sobtat i intens

Diagnòstic

L'ictus obliga a fer un ingrés hospitalari per diagnosticar-ne la causa, ja que s'han de fer diverses proves.

Prevenció

El risc vascular és la probabilitat de patir una malaltia de les artèries i va associat als factors de risc vascular, que lesionen les artèries.

Hi ha factors de risc no modificables: edat, sexe, genètica, però n'hi ha d'altres sobre els quals sí que es pot actuar:

- Hipertensió arterial
- Colesterol
- Diabetis
- Obesitat
- Sedentarisme
- Tabac
- Alcohol

Per reduir el risc vascular s'han de seguir una sèrie de recomanacions:

- ✓ *Una alimentació sana i equilibrada* – seguir una alimentació variada, utilitzant oli d'oliva, evitant l'excés d'aliments dolços i bevent cada dia uns dos litres d'aigua.
- ✓ *Fer exercici físic* – d'aquesta manera es cremen calories, es controlen els nivells de colesterol i diabetis i es redueix la pressió arterial, a la vegada que s'enforteix els múscul cardíac i les artèries es fan més flexibles.
- ✓ *Deixar de fumar* – així es redueix el risc de patir infarts cardíacs, ictus, càncer i altres problemes de salut.

Després d'un ictus

Quan s'ha patit un ictus pot ser que hi hagi alteracions importants del moviment, parla, visió, sensibilitat i emocions. Això comporta que hi hagi una discapacitat i implica un canvi de vida per la persona afectada i la seva família.

Hi ha un tractament rehabilitador, que són un conjunt de tècniques per tal que la persona pugui recuperar, tant com sigui possible, la mobilitat i pugui tornar a fer les activitats de la vida diària.

Durant els primers sis mesos després de l'ictus hi ha una millora notable, i després s'han d'anar seguint una sèrie d'exercicis, ja que durant el primer any es van recuperant capacitats.