

Foto: ANDERS DEROS



EN NY KVINNA Efter att ha drabbats av stroke tre gånger, redan vid 47 års ålder, lever Cornelia Schmidt nu ett helt annorlunda liv. "Det blev en väckarklocka för mig", säger hon.

Långt ifrån alla inser att de drabbats.

Om det går för lång tid kan det vara försent – men med ett enkelt test kan du avslöja om någon fått en stroke.

– Ju snabbare du får vård, desto större är chansen att du återhämtar dig, säger Maurice Westerlund, läkare vid Medikus läkarmottagning i Göteborg.

Det kan komma som en blixtnedslående himmel. Plötsligt och utan förvarning slår stroke ofta till, och från att den ena stunden vara en helt frisk och fungerande

Läkaren: Ju snabbare du får vård, desto större är chansen att du återhämtar dig

person kan du sättas i livshotande tillstånd. Att få vård snabbt kan i några fall vara livsavgörande, förklarar Maurice Westerlund, läkare vid Medikus läkarmottagning i Göteborg, speciellt inriktad på friskvård och rehabilitering.

– Inom strokevården brukar man säga "time is brain". Skadorna utvecklas efter hand de första timmarna

och dygnet ifrån själva insjuknandet. Ju snabbare diagnos och behandling sätts, desto mindre är riskerna att funktionsbortfall och chansen att räddas ökar, säger Maurice Westerlund.

"I regel smärtfritt"

Liksom i Cornelia Schmidts fall är det långt



Maurice Westerlund.

ifrån alla som inser att de drabbats av en stroke, och som anhörig kan det också vara svårt att se.

Men det finns tydliga varningssignaler, och Maurice Westerlund rekommenderar det så kallade AKUT-testet (se intill).

– Vanliga symptom är huvudvärk, svårigheter att

tala, yrsel, illamående och nedsatt känsel med mera. I regel är stroke smärtfritt och det kan därför vara svårt att upptäcka, men genom att lära sig testet kan man avslöja en stroke.

Tipset: Lev hälsosamt

Du kan också förebygga mycket själv genom att leva hälsosamt. Omkring 70 procent av alla strokefall är livsstilsrelaterade, och

30 procent orsakas av genetik, förklarar Maurice Westerlund.

– Gör årliga hälsokontroller med fokus på riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar. Det är viktigt att ha ett lågt blodtryck och låga kolesterolvärden och försöka att undvika utveckling av diabetes. Motionera regelbundet och följ de kostråd som har övertygande evidens och vetenskap, och som stöder och verkar för en diet mindre inriktad på animaliskt fett och protein och mer växtbaserat.

Emilie Aune
tipsa@aftonbladet.se

Vi har djur och växter i vandring i klimatförändringarnas spår. Det gör att ekosystem förändras och där ingår även bakterier och virus. När de flyttar på sig till nya miljöer så sprids nya sjukdomar till både djur och människor.

Birgitta Evengård, professor i infektionssjukdomar vid Umeå universitet, i SR.



Röken tvingar invånarna att stanna inne

Skogsbränderna i Kalifornien är inte enbart en fara för dem som nu tvingas fly från lågorna. Den hälsofarliga brandröken sprids snabbt och långt och drabbar människor och djur i stora

områden. Myndigheterna i San Francisco-området uppmanar därför befolkningen att undvika utomhusaktiviteter och hålla dörrar och fönster stängda. Flera studier har visat ett tydligt samband mellan

stigande temperaturer och bränder. Globalt har antalet skogsbränder ökat kraftigt sedan 1970-talet. I USA handlar det om en femfaldig ökning av antalet och en sexfaldig ökning av de brända ytorna.