

Hver femte bliver ramt af stroke, men:

Man kan redde liv ved at måle blodtryk

I Danmark rammes én ud af fem af et stroke (blodprop eller blødning i hjernen) i løbet af livet. Sygdommen er den 4. hyppigste dødsårsag herhjemme og den hyppigste årsag til, at voksne får et handicap. Derfor markeres Strokedagen igen i år for at øge danskernes viden om, hvordan man genkender symptomerne på stroke, og hvad man selv kan gøre for at forebygge at blive ramt. I hele landet er der gratis arrangementer, som alle er velkomne til at deltage i. Det er Hjernesagen, Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden samt en lang række organisationer og frivillige, der står bag.

Stroke rammer hver dag 33 personer i Danmark, og langt de fleste af os får sygdommen tæt ind på livet som pårørende. Flertallet overlever sygdommen, men mange lever efterfølgende med betydelige handicap. Der er et stort potentiale for, at flere kan overleve uden alvorlige mén, hvis vi bliver bedre til at forebygge stroke og straks reagerer, når en person får stroke. Strokedagen skal derfor øge danskernes viden om stroke, og der er gratis arrangementer i hele landet, bl.a. på apoteker, hospitaler og sundhedscentre, hvor man kan få viden om alt fra forebyggelse til muligheden for gratis rådgivning hos StrokeLinjen. Flere steder tilbyder også blodtryksmåling.

Strokedagen og hele indsatsen for at øge danskernes viden om stroke bakkes op af H.K.H. Prinsesse Marie.

- Jeg ved af personlig erfaring, at det er yderst vigtigt at genkende symptomer på et stroke, så der kan handles hurtigt, hvis ulykken er ude. Jo hurtigere der bliver slået alarm, jo bedre er chancerne for overlevelse og for et godt liv efterfølgende. Derfor støtter min familie og jeg op om Hjernesagens arbejde og Strokedagen, som netop sætter fokus på vores kendskab til de vigtigste symptomer, hurtig alarmering og efterfølgende hjælp og støtte til de ramte og deres familier, siger H.K.H. Prinsesse Marie.

60 pct. af dem, der får et stroke, har forhøjet blodtryk. En sund livsstil og behandling af forhøjet blodtryk kan derfor have en afgørende betydning for at undgå at blive ramt.

- Op mod 80 pct. af stroketilfældene kan forebygges, og vi kan selv gøre meget ved bl.a. at spise sundt, være fysisk aktive og holde øje med vores blodtryk og kolesteroltal. Et forhøjet blodtryk er forbundet med en øget risiko for blodprop eller blødning i hjernen, og derfor er et af de vigtige budskaber på Strokedagen, at alle voksne bør få tjekket blodtrykket jævnligt – særligt, når man er over 50 år. Derfor er vi bl.a. ude på virksomheder i dag for at sætte fokus på blodtryk, siger Anne Hertz, direktør i Hjernesagen.

Kend symptomerne og ring 1-1-2 ved mistanke om et stroke

For at få den bedst mulige effekt af behandlingen for stroke, skal den sættes i gang på hospitalet senest 4½ time efter første symptom. Men flere end halvdelen af patienterne kommer for sent.

- Stroke kræver hurtig behandling på hospitalet for at begrænse skaderne på hjernen og dermed graden af mén. Derfor er det afgørende, at vi alle sammen kender symptomerne på stroke og hurtigt ringer 1-1-2. Vi bruger remsen "Stræk, Snak, Smil", der skal gøre det nemt at huske de hyppigste tegn. Har din pårørende pludselig svært ved at bevæge en arm eller hele den ene side af kroppen, er talen usammenhængende, eller er ansigtet delvist lammet? Ved blot ét af symptomerne skal man straks på hospitalet, fortæller Stine Strandkjær, direktør i Dansk Råd for Genoplivning.

Parterne bag Strokedagen håber, at mange vil benytte muligheden for at komme forbi arrangementerne, så vi alle bliver bedre rustet til at forebygge og opdage stroke – både hos os selv og andre.

- Hvis vi skal blive bedre til at forebygge stroke og få flere strokepatienter på hospitalet i tide, er det afgørende, at kendskabet til sygdommen og symptomerne når bredt ud i hele befolkningen. Det er også en vigtig forudsætning for at skabe øget lighed i behandlingen af stroke, som alle aktører på området arbejder målrettet for, fortæller Grethe Thomas, projektchef i TrygFonden.

Storebæltsbroens pyloner oplyses i rødt på Strokedagen

Strokedagen bliver afholdt hvert år den første tirsdag i maj i samarbejde med frivillige arrangører i hele landet for at skabe opmærksomhed om vigtigheden af at kende symptomerne på stroke og reagere på dem. I år vil Storebæltsbroens pyloner oplyses i rødt fra mørkets frembrud og frem til midnat for at markere dagen.

Læs mere om stroke på www.redhjernen.dk og www.hjernesagen.dk

Find et arrangement på Strokedagen

Der er arrangementer flere steder i landet samt online-foredrag i anledning af Strokedagen. Se alle arrangementer [her](#).

Fakta om stroke

- Hvert år får ca. 12.000 personer stroke i Danmark – det er ca. 1 hvert 3. kvarter
- 1 ud af 5 danskere over 25 år oplever at få et stroke i løbet af livet
- 30 pct., som rammes af stroke, er under 65 år
- Stroke rammer lige så ofte kvinder som mænd
- Stroke er den hyppigste årsag til, at voksne får et handicap, og den 4. hyppigste dødsårsag i Danmark
- Over 90 pct. overlever stroke, men halvdelen af de overlevende får middel til svære mén i form af varige lammelser og alvorlig hjerneskade. Langt flere kan overleve med kun få eller ingen mén, hvis de kommer hurtigere på hospitalet
- Efter et stroke dør ca. 2 mio. hjerneceller i minuttet. Jo hurtigere, behandlingen sættes i gang, jo mindre skade
- I 2023 blev knap 47 pct. af alle patienter med stroke indlagt indenfor 4½ time

Kilde: Redhjernen.dk, hjernesagen.dk

Risikofaktorer for et stroke

Oftest rammes ældre personer af et stroke. I sjældne tilfælde skyldes et stroke genetiske forhold i familien, og derved kan risikoen for et stroke være arveligt. Derudover kan risikofaktorerne være:

- Forhøjet blodtryk
- Rygning
- Diabetes
- Forkammerflimmer i hjertet
- Søvnapnø
- Forhøjet kolesterol
- Overforbrug af alkohol
- Fysisk inaktivitet
- Usund kost
- Overvægt

Kilde: Redhjernen.dk, hjernesagen.dk

Stræk, Snak, Smil - kend de hyppigste symptomer på stroke

Symptomerne på et stroke opstår pludseligt og kan være mange og forskellige, men de tre hyppigste er:

- Pludselig nedsat kraft i en arm eller et ben
- Usammenhængende eller utydelig tale
- Halvsidig lammelse af ansigtet

Kilde: Redhjernen.dk, hjernesagen.dk

Ring straks 1-1-2

Har du mistanke om et stroke, skal du straks ringe 1-1-2. Ved stroke skal den mest effektive behandling sættes i gang inden for 4½ time efter de første symptomer, og derfor er det vigtigt at slå alarm, så snart man har mistanke om et stroke.

Ring til StrokeLinjen på 34 10 20 30

Har du spørgsmål om stroke, kan du ringe til StrokeLinjen, som er Hjernesagens gratis rådgivning. Sygeplejersker, socialrådgivere, neuropsykologer og jurister er parate til at svare på spørgsmål fra patienter, pårørende, fagpersoner og andre, som har bekymringer eller opklarende spørgsmål vedrørende stroke. StrokeLinjen er støttet af TrygFonden og er et supplement til de offentlige tilbud.

For yderligere information, kontakt:

Anne Hertz, direktør i Hjernesagen, tlf.: 20 20 38 05, e-mail: anne@hjernesagen.dk

Stine Strandkjær, direktør i Dansk Råd for Genoplivning, tlf.: 28 57 06 77, e-mail: stine@genoplivning.dk

Grethe Thomas, projektchef i TrygFonden, tlf.: 41 77 93 00, e-mail: gt@trygfonden.dk