

Profilaktyka udarów mózgu



Udar mózgu to stan zagrażający życiu, który może nie być poprzedzony żadnym sygnałem ostrzegawczym. Jego skutki mogą być nieodwracalne! Dlatego należy działać szybko, aby zmniejszyć ryzyko uszkodzenia mózgu.

Rodzaje udarów

Ze względu na mechanizm spowodowany niedrożnością lub pęknięciem naczyńia tętniczego wyróżniamy:

- udar niedokrwienny – powstaje w wyniku zamknięcia tętnicy i ograniczenia dopływu krwi do mózgu
- udar krwotoczny – jest wynikiem wylewu krwi do mózgu lub do przestrzeni otaczającej mózg.

Niezależnie od rodzaju, objawy są podobne, a wynikają z niszczenia komórek mózgowych wskutek niedotlenienia.

Najczęstsze przyczyny udaru mózgu

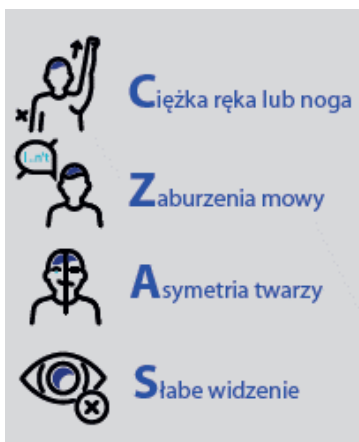
- miażdżyca
- nadciśnienie tętnicze
- choroby serca
- stres
- palenie papierosów
- nadużywanie alkoholu
- nieprawidłowa dieta i zwiększona masa ciała
- brak lub mała aktywność fizyczna



Objawy udaru mózgu

Jeśli widzisz te objawy, reaguj – najważniejszy jest **CZAS**:

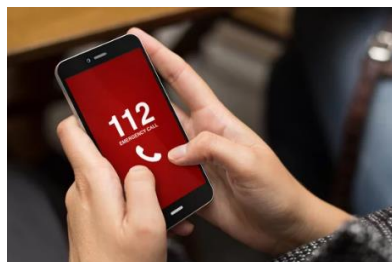
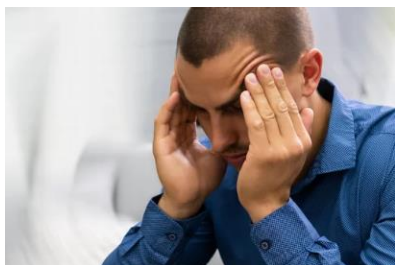
- niedowład po jednej stronie ciała, np. osłabienie kończyny górnej, brak możliwości podniesienia ręki
- trudności w mówieniu, wystąpienie bełkotliwej mowy, niemożność dokończenia zdania
- zmiany po jednej stronie twarzy, np. opadanie kącika ust, brak możliwości uśmiechnięcia się, asymetria twarzy
- zaburzenia widzenia, np. ograniczenie pola widzenia obuocznie lub podwójne widzenie.



Rozpoznaj udar – uratuj życie

W przypadku udaru mózgu ważne jest szybkie rozpoznanie objawów i odpowiednia reakcja. Im szybciej zostanie udzielona profesjonalna pomoc, tym większe szanse chorego na przeżycie i zachowanie sprawności. Jeśli zaobserwujesz którykolwiek z objawów udaru, natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Im dłużej udar pozostaje nieleczony, tym większe jest ryzyko uszkodzenia mózgu i niepełnosprawności.



Czy wiesz, że...

Udary mają różne konsekwencje. Po udarze niektóre osoby mogą mieć problemy z mówieniem lub pisanem oraz problemy z pamięcią. Mogą również mieć niedowład o różnym nasileniu lub porażenie np. połowy ciała.

Mózg ma jednak zdolność adaptacyjną. Dzięki temu zdrowe komórki nerwowe czasami potrafią przejąć funkcje martwych komórek, jeśli są stymulowane przez różne ćwiczenia.



Profilaktyka udaru mózgu

Możesz zmniejszyć ryzyko udaru, jeśli:

- regularnie kontrolujesz ciśnienie tętnicze krwi
- przyjmujesz leki zgodnie z zaleceniami lekarza
- stosujesz zdrową dietę
- pamiętasz o regularnej aktywności fizycznej
- utrzymujesz prawidłową masę ciała
- dbasz o zdrowy, regularny sen
- stosujesz techniki relaksacyjne, które ograniczają stres
- unikasz palenia i ekspozycji biernej na dym tytoniowy
- ograniczasz spożywanie alkoholu.



Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl