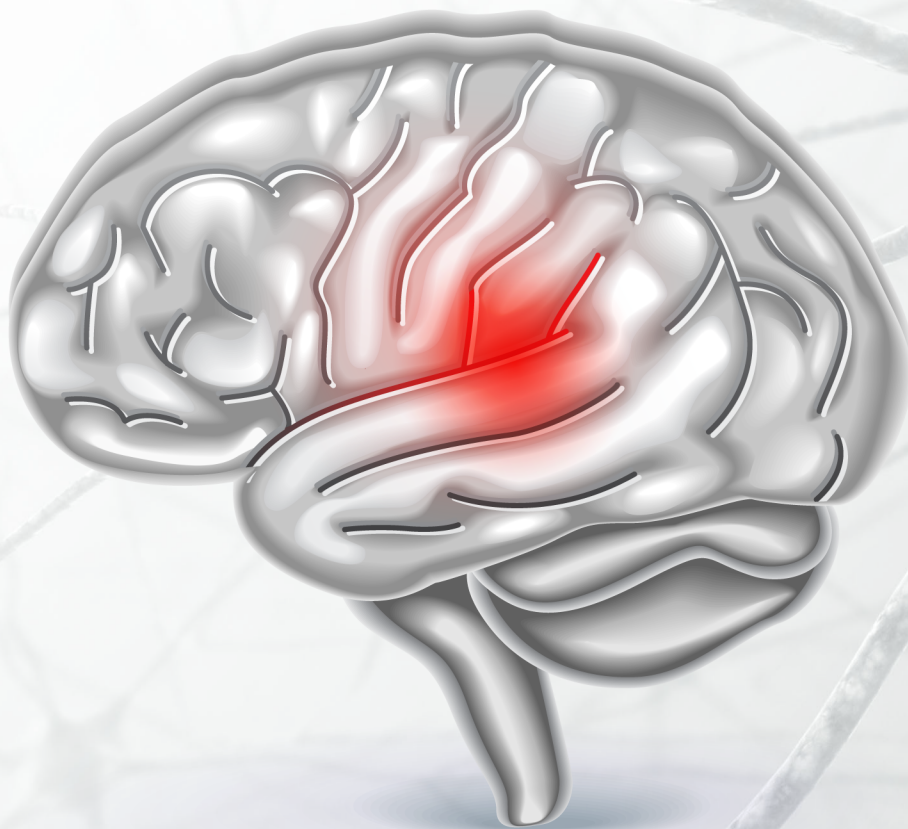
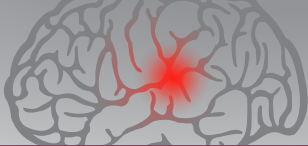




UDAR MÓZGU

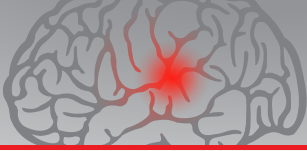


UDAR MÓZGU na świecie

Udar mózgu jest bardzo niebezpieczny i stanowi **drugą najczęstszą** przyczynę zgonów na świecie.



Powoduje ponad **5 milionów** zgonów w ciągu roku, a ponad **15 milionów** chorych po udarze mózgu staje się osobami niepełnosprawnymi.



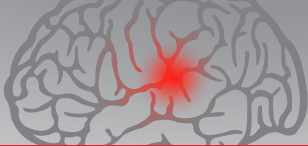
UDAR MÓZGU w Polsce

60 000 udarów mózgu/rok

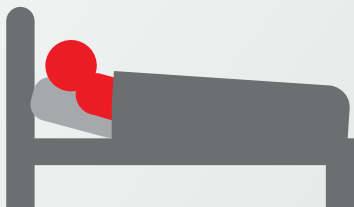
36 000 umiera w ciągu roku

- 40 % w ciągu miesiąca
- 60 % w ciągu roku

60-70% z tych, którzy przeżyli,
jest inwalidami (główna przyczyna
inwalidztwa i braku samodzielności)

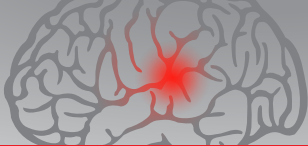


UDAR MÓZGU najczęstsze przyczyny



Pomimo intensywnej opieki obejmującej leczenie farmakologiczne i rehabilitacyjne we wczesnej fazie choroby, znaczna część chorych nie uzyska już pełnej sprawności ruchowej i intelektualnej.

**Już dzisiaj zadbaj
o swoje zdrowie!**



UDAR MÓZGU czynniki ryzyka

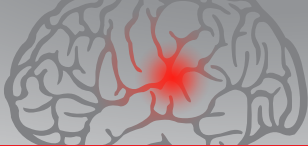
NIE MASZ WPŁYWU (czynniki niemodyfikowalne)

Wiek
Płeć
Czynniki genetyczne
Przebyty udar

MASZ WPŁYW (czynniki modyfikowalne)

Nadciśnienie tętnicze
Migotanie przedsionków
Zawał serca z zakrzepem przyściennym
Zastawkowe wady serca
Zaburzenia gospodarki węglowodanowej
Zaburzenia gospodarki lipidowej
Styl życia
Doustne środki antykoncepcyjne
Hormonalna terapia zastępcza
Otyłość
Hiperhomocysteinemia

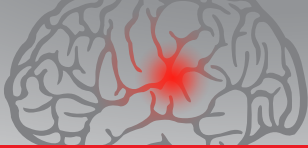




UDAR MÓZGU czynniki ryzyka



Badania wykazały, że powyżej progu **115/75 mm Hg** każdy wzrost ciśnienia skurczowego („górnego”) o **20 mm Hg** lub rozkurczowego („dolnego”) o **10 mm Hg** wiąże się z **2-krotnym wzrostem** ryzyka zgonu z powodu udaru mózgu.



UDAR MÓZGU profilaktyka

Redukcja
masy ciała
gdy $BMI \geq 25$



Poprawa
aktywności
fizycznej

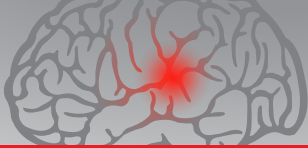


Zmniejszenie
spożycia
soli kuchennej



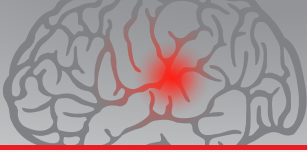
Ograniczenie
spożycia
alkoholu





Palenie tytoniu
ZWIĘKSZA
RYZYKO
UDARU
1,5-3
-krotnie

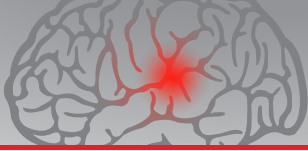




Wysiłek fizyczny:

- Obniża ciśnienie tętnicze
- Przyczynia się do spadku masy ciała
- Zmniejsza stężenie LDL (złego cholesterolu)
- Poprawia tolerancję glukozy

**Umiarkowane
ćwiczenia obniżają
ryzyko udaru
o 46%.**



UDAR MÓZGU czynniki ryzyka



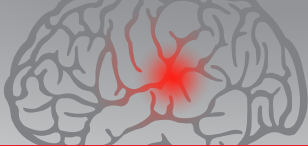
Największe ryzyko nawrotu udaru występuje

↑ w pierwszym roku i wynosi **10-16%**

↓ w kolejnych latach spada do **5%** rocznie.



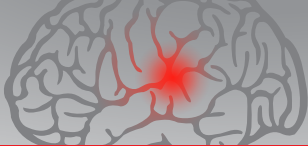
Szacuje się, że w ciągu **5 lat** od pierwszego epizodu udar nawrotowy wystąpi u około **30%** pacjentów!



Udar mózgu jest stanem zagrożenia dla zdrowia i życia. Czas, jaki upływa od wystąpienia pierwszych objawów do interwencji medycznej, jest podstawowym czynnikiem decydującym o skutkach uszkodzenia mózgu i stanie chorego w przyszłości.

Czas ten powinien być jak najkrótszy!





UDAR MÓZGU profilaktyka

TEST FAST

F

F (face - twarz) – poproś chorego, aby się uśmiechnął. Jeśli wystąpił udar, jeden kącik ust opada.



A

A (arms - ramiona) – poproś chorego o zamknięcie oczu i podniesienie obu ramion dłońmi do góry. Jeśli doszło do udaru, jedna ręka będzie opadać.



S

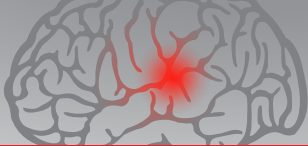
S (speech - mowa) – poproś chorego o wypowiedzenie zdania „ładna dzisiaj pogoda” lub „34 brygada kawalerii”. Chory po udarze będzie miał trudności z jego powtórzeniem. Jego mowa stanie się bełkotliwa i pojawią się kłopoty z przełykaniem śliny.



T

T (time - czas) – jeśli podczas wykonywania wyżej wymienionych testów zauważyłeś chociaż jedną zmianę, jak najszybciej wezwij karetkę.





UDAR MÓZGU profilaktyka



Obniżenie stężenia cholesterolu dzięki odpowiedniej diecie i ćwiczeniom fizycznym.



Okresowa kontrola ciśnienia tętniczego, a w przypadku chorób serca – stosowanie się do zaleceń lekarza.



Ścisła kontrola glukozy we krwi u pacjentów z cukrzycą.



Utrzymanie prawidłowej masy ciała.



Prowadzenie aktywnego trybu życia.



Zaprzestanie palenia papierosów.



Ograniczenie spożycia alkoholu.



Redukcja stresu.