



NOWE TECHNIKI MEDYCZNE

Szpital Specjalistyczny im. Św. Rodziny Sp. z o.o.

# Profilaktyka udaru mózgu

**Opracowanie: mgr Marcin Potępa**

**Konsultacja: dr n. med. Mirosław Dziki**



Udar mózgu to zespół objawów klinicznych związanych z nagłym wystąpieniem ogniskowego lub uogólnionego zaburzenia czynności mózgu, powstały w wyniku zaburzenia krążenia mózgowego i utrzymujący się ponad 24 godziny. Udar mózgu może być krwotoczny (wywołany wylewem krwi do mózgu) lub niedokrwienny (wywołany zatrzymaniem dopływu krwi do mózgu), przy czym udar niedokrwienny może być również wtórnie ukrwotoczony. Do udarów krwotocznych zalicza się krwotoki śródmózgowe i podpajęczynówkowe.

W przypadku większości z nas o przyszłym udarze mózgu decyduje w dużej mierze osobisty wybór. Zalecenia dotyczące zapobiegania udarowi mózgu sugerują, że zdrowy tryb życia może zmniejszyć zagrożenie o 80 proc. Z udarem możesz walczyć na wielu frontach. Każda metoda jest dobra, ale atak na wielu płaszczyznach jest najskuteczniejszy. Ważne jest aby zacząć jak najwcześniej. Wprowadzenie zdrowych nawyków w dzieciństwie, w wieku kilkunastu lat lub zaraz po osiągnięciu dojrzałości sprzyja zdrowiu w wieku dorosłym i na starość. Jednak pamiętaj, że na profilaktykę nie jest nigdy za późno. Nawet małe kroki wykonane teraz mogą poprawić stan twego zdrowia.

#### Profilaktyka udaru mózgu:

##### 1. **Znaj i kontroluj ciśnienie tętnicze.**

Wartości ciśnienia tętniczego mogą dać bardzo wiele wskazówek dotyczących stanu zdrowia, a interpretacja pomiaru nierzadko jest istotnym składnikiem diagnostyki udarów mózgu.



zdjęcie: <http://www.picsolution.pl/picsolution-bpm.html>

##### 2. **Nie pal, a jeśli palisz – rzuć.**

Palenie jest bezpośrednią przyczyną zawału serca i udaru mózgu, ponieważ niszczy ścianki naczyń i zwiększa krzepliwość krwi. Nikotyna obkurcza naczynia, co grozi nadciśnieniem.



zdjęcie: <http://www.w-kuchni.blogspotki.pl>

#### 3. **Jeśli trzeba – schudnij.**

Dowiedziano, że kobiety, u których obwód pasa przekroczył 81 cm, mają o 60 proc. większe szanse na rozwój nadciśnienia, a tym samym rośnie ryzyko udaru mózgu. To samo dotyczy panów, którzy w pasie mają więcej niż 101cm. Każdy zrzucony kilogram przybliży cię do zdrowia. Nie stosuj cudownych diet ani tabletek odchudzających, ale ogranicz liczbę zjadanych kalorii. Zrezygnuj z białego pieczywa, słodczy. Jedz mniej słono i pikantnie.



zdjęcie: <http://infobrzeg.pl/schudnij-zdrowo>

#### 4. **Bądź bardziej aktywny.**

Ruch poprawia krążenie krwi, reguluje ciśnienie tętnicze, uelastycznia naczynia. Zaczynj więc regularnie ćwiczyć. Dla osób z zaburzeniami krążenia najlepsze są szybkie spacery, pływanie, jazda na rowerze. Zdecydowanie należy jednak zrezygnować z dźwigania ciężarów i rozciągania sprężyn.



zdjęcie: <http://www.insulan.pl/aktualnosci-i-porady/aktywnosc-fizyczna/>

#### 5. Trzymaj cukier na uwieży.

Chorzy na cukrzycę są bardziej narażeni na udary mózgu, ponieważ ta choroba sama w sobie uszkadza naczynia krwionośne. Współczesne metody leczenia cukrzycy umożliwiają utrzymanie cukru w normie, można więc nie dopuścić do groźnych naczyniowych powikłań i uniknąć udaru.



zdjęcie: <http://cardiomed.net.pl/project/failure-is-not-an-option/>

#### 6. Alkohol- pij z umiarem.

Lekarze zgodnie twierdzą, że nadużywanie alkoholu poważnie zwiększa ryzyko wystąpienia udaru krwotocznego. Jeśli twój organizm pracuje bez zarzutów - możesz sobie pozwolić (nawet raz dziennie) na butelkę piwa, kieliszek wina czy jednego drinka.



zdjęcie: <http://blogi.newsweek.pl/Tekst/spoleczenstwo/672626,672626.html>

#### 7. **Do minimum ogranicz czerwone mięso.**

Zawarta w nim metionina, która w organizmie przekształca się w homocysteinę, uszkadza śródbłonek naczyń. Unikaj też tłuszczów zwierzęcych. Zawarte w nich trójglicerydy

i cholesterol są głównymi wrogami naczyń krwionośnych. Zwiększają krzepliwość krwi, co sprzyja powstawaniu zakrzepów. Zaś cholesterol odkłada się na ściankach naczyń i uszkadza je. Mózg lubi nienasycone kwasy tłuszczowe, np. omega-3, bo działają przeciwmiażdżycowo i zmniejszają krzepliwość krwi. Znaleźć je można w oleju lnianym, rzepakowym i rybach morskich. Kwas oleinowy pochodzący z oliwy z oliwek i rzepaku zmniejsza stężenie cholesterolu. Dodatkowo kwas omega-6 zawarty w oleju kukurydzianym, słonecznikowym, sojowym i w miękkich margarynach obniża nieco ciśnienie.



zdjęcie: [http://dooktor.pl/artykuly-medyczne/aktualnosci/czerwone\\_mieso.html](http://dooktor.pl/artykuly-medyczne/aktualnosci/czerwone_mieso.html)

#### 8. Nie bój się hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)

Po menopauzie ryzyko chorób układu krążenia, w tym udarów mózgu, gwałtownie wzrasta. Znika bowiem naturalna ochrona, jaką są estrogeny.

Stosowanie HTZ nie tylko znosi dokuczliwe objawy wypadowe związane z menopauzą, czyli obfite nocne poty, uderzenia gorąca itp., ale jest też skuteczną ochroną przed niedomaganiem układu krążenia. Im krew jest rzadsza i mniej skłonna do krzepnięcia, tym mniejsze ryzyko powstania zakrzepu czy zatoru.



zdjęcie: [http://www.menopauza.pl/htz\\_39/hormonalna\\_terapia.html](http://www.menopauza.pl/htz_39/hormonalna_terapia.html)

#### 9. Stosuj zdrową dietę ubogą w sód.

Sól jest podstawowym źródłem sodu, niezbędnego składnika odżywczego. Nadmierna zawartość sodu w diecie, powszechna w wielu krajach, jest łączona z występowaniem niektórych przewlekłych chorób niezakaźnych, w tym przede wszystkim nadciśnienia tętniczego i jego powikłań( udar mózgu, zawał, niewydolność krążenia, miażdżyca), ale także osteoporozy czy niektórych nowotworów- np. raka żołądka. Wysokie spożycie soli może stanowić pośrednią przyczynę nadwagi i otyłości, poprzez wpływ na ilość przyjmowanych płynów, w tym napojów słodzonych.



zdjęcie: [http://dooktor.pl/artykuly-medyczne/informacje/sol\\_-\\_cichy\\_zabojca.html](http://dooktor.pl/artykuly-medyczne/informacje/sol_-_cichy_zabojca.html)

## 10. Wyrównaj niedobory witamin i minerałów

Brak witamin zwiększa ryzyko chorób serca i udarów mózgu. Witaminy antyoksydacyjne (m.in. C i A) hamują rozwój wolnych rodników, które sprzyjają wielu chorobom. Jedz produkty bogate w witaminy, szczególnie C, B6, B12 E, A i beta-karoten. Nie zapominaj o minerałach - potas usprawnia pracę układu krążenia, a jego niedobór bezpośrednio wpływa na powstanie udaru. Sód (ale w ograniczonych ilościach) wraz z potasem sprzyjają prawidłowej gospodarce wodnej. Żelazo to pierwiastek, dzięki któremu komórki sprawnie oddychają. Magnez zapewnia regularną pracę serca, przeciwdziała miażdżycy i chroni mózg, ponieważ poprawia ukrwienie narządów. Wapń we współpracy z magnezem także poprawia sprawność naczyń.



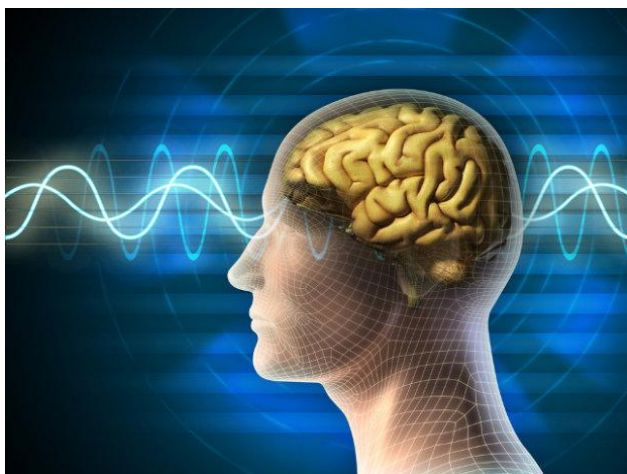
zdjęcie: <http://www.odchudzanko.pl/witaminy,61.html>



#### 11. **Poznaj objawy udaru mózgu i reaguj natychmiast.**

Jeśli podejrzewamy u kogoś udar, wystarczy poprosić, aby się uśmiechnął, powiedział proste zdanie i uniół ramiona. Udar nie pozwala się uśmiechnąć - po stronie porażonej opada kącik ust. Mówienie najprostszych zdań i rozumienie mowy są utrudnione, a unoszenie ramion jest niemożliwe lub możliwe w ograniczonym zakresie. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, trzeba niezwłocznie zadzwonić pod numer pogotowia ratunkowego.

Im wcześniej chory trafi na specjalistyczny oddział udarowy tym lepiej. Podanie leków fibrynolitycznych ogranicza rozmiar zniszczeń. Jednak trzeba go podać nie później niż 4,5 godziny od wystąpienia udaru. Z powodu zbyt późnego trafienia do szpitala oraz licznych przeciwwskazań metodę można zastosować tylko u kilku procent pacjentów.



zdjęcie: <http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,105912,299286.html>