

Program profilaktyki udarów

Program profilaktyki udarów skierowany jest do osób, które:

- mają 40-65 lat, oraz palą papierosy, nadużywają alkoholu, mają otyłość brzuszną

oraz stwierdzono u nich:

- nadciśnienie tętnicze;
- cukrzycę;
- migotanie przedsionków;
- bezobjawowe zwężenie tętnic szyjnych;
- zaburzenia gospodarki lipidowej.

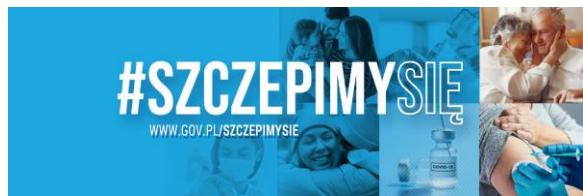
Szczegółowe informacje o programie znajdziesz na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/program-profilaktyki-udarow>

Przydatne linki:

<https://diety.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

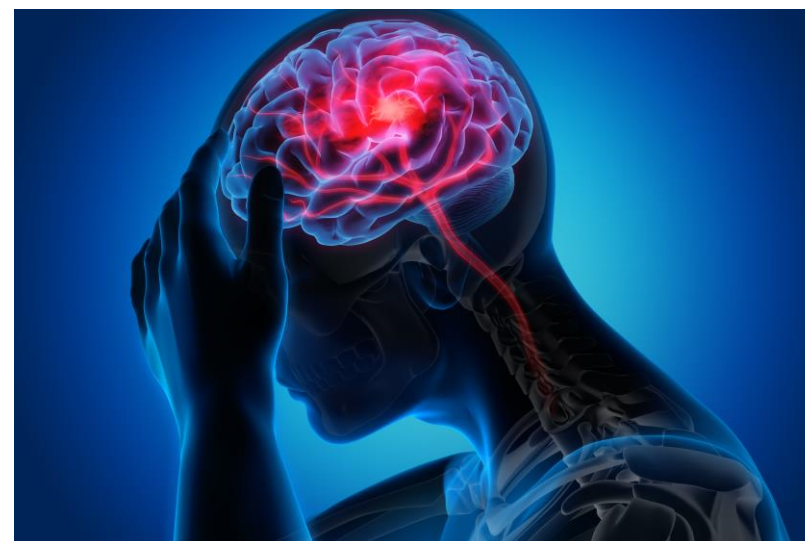
Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka udaru mózgu



Udar

- Około 1,1 miliona mieszkańców Europy doświadcza udaru każdego roku.
- Udar niedokrwienny stanowi ok. 90% przypadków, rocznie dotyka ponad 70 tys. Polaków.
- Udar jest trzecią najczęstszą przyczyną śmierci, zaraz po chorobach serca.

CZY WIESZ

Czym jest udar?

Udar mózgu to stan bezpośrednio zagrażający życiu lub zdrowiu, spowodowany uszkodzeniem tkanki mózgowej przyczynami naczyniowymi.

Ze względu na mechanizm udaru można wyróżnić:

- udar niedokrwienny – powstaje w wyniku zamknięcia tętnicy i ograniczenia dopływu krwi do mózgu;
- udar krwotoczny - powstaje w wyniku krwotoku śródmózgowego lub podpajęczynówkowego;
- udar żylny – powstaje w wyniku zakrzepicy zatok żylnych mózgowia.

Czynniki zwiększające ryzyko udaru

Czynniki wpływające na podwyższenie ryzyka wystąpienia udaru mózgu:

- modyfikowalne (90% przypadków)
 - miażdżyca;
 - migotanie przedsionków;
 - nadciśnienie tętnicze;
 - podwyższony cholesterol;
 - cukrzyca;
 - nadwaga i otyłość (w tym otyłość brzuszna);
 - nieprawidłowa dieta;
 - mała aktywność fizyczna;
 - stres;
 - palenie tytoniu oraz nadużywanie alkoholu;
- niemodyfikowalne (10% przypadków)
 - płeć;
 - wiek;
 - występowanie chorób uwarunkowanych genetycznie.

Jeśli zauważysz objawy udaru mózgu u siebie lub u innej osoby, niezwłocznie wezwij pogotowie - tel. 999 lub 112.

Test FAST

W przypadku pacjenta z podejrzeniem udaru mózgu liczy się każda minuta. Udar można rozpoznać, wykonując prosty, szybki test FAST.

F (ang. face) – asymetria twarzy, niedowład lub porażenie mięśni po jednej stronie twarzy;

A (ang. arms) – niedowład lub porażenie połowiczne kończyn górnych lub dolnych;

S (ang. speech) – zaburzenia mowy – mowa bełkotliwa, niezrozumiała, afazja;

T (ang. time) – czas od wystąpienia objawów.

Należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe, jeśli zaobserwujemy u pacjenta którykolwiek z powyższych symptomów.

Udar mózgu, u większości osób, nie poprzedza żaden sygnał ostrzegawczy. Warto być czujnym.

Profilaktyka udaru

Ryzyko wystąpienia udaru mogą zmniejszyć zmiany w trybie życia:

- **Monitorowanie i prawidłowe leczenie chorób współistniejących** (m.in. nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, hipercholesterolemii, migotania przedsionków, miażdżycy).
- **Zdrowe żywienie.** Ogranicz spożywane m.in. tłuszczów zwierzęcych oraz soli. Wybieraj warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, niskotłuszczowe produkty mleczne, ryby, rośliny strączkowe, oliwę z oliwek. Zalecana jest dieta DASH.
- **Aktywność fizyczna.** Zdrowa osoba dorosła powinna wykonywać codziennie min. 7500 kroków. Zalecane formy ruchu: spacer, marsze, biegi, nordic walking, jazda na rowerze.
- **Utrzymanie prawidłowej masy ciała.** Określ ją za pomocą wskaźnika BMI.
$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$
 Prawidłowa wartość wynosi 18,5 – 24,9.
- **Rezygnacja z używek.** Rzuć palenie, ogranicz spożywanie alkoholu.

Darmowe plany żywieniowe przygotowane według zasad diety DASH dostępne są na stronie diety.nfz.gov.pl.