

czynniki ryzyka, diagnostyka i profilaktyka



WEDŁUG DANYCH ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA (WHO) I BADAŃ GLOBAL BURDEN OF DISEASE OKOŁO 25% LUDZI NA ŚWIECIE – CZYLI JEDNA NA CZTERY OSOBY – DOŚWIADCZY UDARU MÓZGU W CIĄGU SWOJEGO ŻYCIA

UDAR MÓZGU JEST JEDNĄ Z NAJPOWAŻNIEJSZYCH CHOROBY CYWILIZACYJNYCH I STANOWI DRUGĄ NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĘ ZGONÓW NA ŚWIECIE

UDAR MÓZGU NIE JEST WYŁĄCZNIE CHOROBA OSÓB STARSZYCH – OKOŁO 10–15% UDARÓW WYSTĘPUJE U OSÓB W MŁODYM WIEKU (18 – 50 LAT)

1 NA 10 UDARÓW DOTYCZY OSÓB MŁODYCH

Środki zapobiegania udarowi mózgu

Ryzyko wystąpienia udaru można znacząco zmniejszyć poprzez prowadzenie zdrowego stylu życia oraz regularną kontrolę stanu zdrowia

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • regularna kontrola ciśnienia tętniczego, ponieważ nadciśnienie jest jednym z głównych czynników ryzyka udaru | <ul style="list-style-type: none"> • utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz regularna aktywność fizyczna |
| <ul style="list-style-type: none"> • monitorowanie poziomu cukru we krwi i odpowiednie leczenie cukrzycy | <ul style="list-style-type: none"> • zdrowa i zbilansowana dieta bogata w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste |
| <ul style="list-style-type: none"> • kontrola poziomu cholesterolu oraz profilu lipidowego | <ul style="list-style-type: none"> • ograniczenie spożycia alkoholu |
| <ul style="list-style-type: none"> • wczesne wykrywanie chorób serca, w szczególności migotania przedsionków | <ul style="list-style-type: none"> • rezygnacja z palenia tytoniu |
| <ul style="list-style-type: none"> • stosowanie leczenia przeciwkrwotoczowego lub przeciwzakrzepowego, jeśli zostało zalecone przez lekarza | <ul style="list-style-type: none"> • regularne wizyty kontrolne u lekarza i wykonywanie badań profilaktycznych. Podejmowanie tych działań pozwala skutecznie ograniczyć ryzyko wystąpienia udaru oraz innych chorób układu krążenia |

Użyj skrótu **F.A.S.T.**





CZYNNIKI RYZYKA

Interreg



Co-funded by
the European Union

EMERGENCY

NEXT Poland – Ukraine

Podwyższony poziom cholesterolu i zaburzenia lipidowe	<input type="radio"/>
Nadciśnienie tętnicze	<input type="radio"/>
Cukrzyca	<input type="radio"/>
Historia udaru niekardioembolicznego	<input type="radio"/>
Udar kardioemboliczny - migotanie przedsionków, choroby serca	<input type="radio"/>
Udar w historii rodziny	<input type="radio"/>
Migrena (szczególnie z aurą)	<input type="radio"/>
Szkodliwe nawyki	<input type="radio"/>
Palenie tytoniu, nadwaga, otyłość i brak aktywności fizycznej, nadmierne spożycie alkoholu	<input type="radio"/>
Inne choroby (miażdżyca oraz zwężenie tętnic szyjnych, przebyte udaru lub TIA w przeszłości)	<input type="radio"/>



Kontrola pod nadzorem lekarza	<p>Regularna kontrola lekarska jest bardzo ważna po przebytym udarze. Zaleca się:</p> <ul style="list-style-type: none">• w pierwszych 3 miesiącach po udarze – wizyty u neurologa raz w miesiącu,• od 3 do 12 miesięcy – kontrolę co 3 miesiące,• w kolejnych latach – wizyty kontrolne co najmniej dwa razy w roku w celu oceny stanu zdrowia oraz dostosowania leczenia. <p>Osoby bez chorób przewlekłych powinny odbywać co najmniej jedną wizytę kontrolną rocznie u lekarza rodzinnego, aby monitorować czynniki ryzyka udaru.</p>
Aktywność fizyczna	<p>Zaleca się:</p> <ul style="list-style-type: none">• umiarkowaną aktywność fizyczną przez co najmniej 10 minut, 4 razy w tygodniu,• lub intensywniejszą aktywność fizyczną przez około 20 minut dwa razy w tygodniu. <p>W przypadku osób z ograniczoną sprawnością ruchową wskazane są ćwiczenia prowadzone pod nadzorem specjalisty lub fizjoterapeuty.</p>
Unikanie palenia	<p>Palenie tytoniu znacząco zwiększa ryzyko udaru mózgu – nawet 2–4 razy. Dotyczy to również biernego palenia, czyli przebywania w otoczeniu osób palących.</p>
Ogranicz spożycie alkoholu	<p>Nadmierne spożycie alkoholu zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, w tym udaru mózgu. Dlatego zaleca się ograniczenie jego spożycia.</p>
Badanie w kierunku bezdechu sennego	<p>U osób z podejrzeniem obturacyjnego bezdechu sennego może być zalecane specjalistyczne badanie diagnostyczne. W przypadku potwierdzenia choroby stosuje się odpowiednie leczenie, które może poprawić stan zdrowia oraz zmniejszyć ryzyko powikłań po udarze.</p>
Zdrowa dieta	<p>Zaleca się dietę bogatą w:</p> <ul style="list-style-type: none">• warzywa i owoce,• produkty pełnoziarniste,• ryby, rośliny strączkowe i orzechy,• produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. <p>Jednocześnie należy ograniczyć spożycie soli, słodczy oraz czerwonego mięsa.</p>

PYTANIA PODCZAS WIZYTY U LEKARZA



Czy moje ciśnienie krwi i poziom cukru są w normie?



Czy moja masa ciała jest prawidłowa i czy powinienem ją zmienić?



Jaką aktywność fizyczną mogę bezpiecznie wykonywać?



Czy powinienem wykonać badania naczyń krwionośnych szyi?



Czy potrzebne są badania serca w kierunku zaburzeń rytmu?



Czy bezdech senny może mieć wpływ na moje zdrowie?



Jakie działania mogę podjąć, aby zmniejszyć ryzyko udaru?

Regularne konsultacje z lekarzem oraz przestrzeganie zaleceń pomagają skutecznie zapobiegać chorobom układu krążenia i udarowi mózgu.

ANALIZY I DIAGNOSTYKA



Profil lipidowy (cholesterol i trójglicerydy) – raz w roku, szczególnie po 40 roku życia lub wcześniej w przypadku czynników ryzyka



Stężenie glukozy we krwi na czczo – raz w roku, szczególnie po 45 roku życia lub u osób z nadwagą



Badanie EKG – zalecane raz w roku po 40. roku życia lub w przypadku objawów zaburzeń rytmu serca



USG tętnic szyjnych (badanie dopplerowskie) – wykonywane po 40–45 roku życia lub u osób z czynnikami ryzyka, zwykle co kilka lat



Echokardiografia – wykonywana według wskazań lekarza w celu oceny pracy serca



Badania krwi oceniające funkcjonowanie organizmu – wykonywane zgodnie z zaleceniami lekarza

Regularne wykonywanie badań diagnostycznych pozwala na wczesne wykrycie chorób oraz czynników zwiększających ryzyko udaru mózgu.



Profilaktyka udaru mózgu, wczesne rozpoznanie objawów oraz szybka pomoc medyczna mogą uratować życie i zmniejszyć ryzyko poważnych powikłań. Regularne badania, zdrowy styl życia oraz kontrola czynników ryzyka pomagają skutecznie zapobiegać udarowi oraz jego nawrotom. Pamiętaj: w przypadku wystąpienia objawów udaru należy natychmiast wezwać pomoc medyczną

 Numer alarmowy – 112 lub 999	Numer alarmowy – 103 Infolinia – 0 800 333 00303 
---	--

W Polsce diagnostyka, leczenie i rehabilitacja po udarze mózgu są finansowane w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). Pacjenci mogą korzystać z opieki lekarza rodzinnego, konsultacji specjalistycznych, leczenia szpitalnego i rehabilitacji.

Profilaktyka udaru mózgu obejmuje leki, które pomagają kontrolować ciśnienie krwi, obniżyć poziom cholesterolu i zapobiegać powstawaniu zakrzepów. Niektóre z tych leków są refundowane i dostępne bezpłatnie lub z częściową dopłatą.

Leki wydawane są na podstawie recepty lekarskiej (e-recepty) w ramach obecnego systemu refundacji. Regularne leczenie i monitorowanie czynników ryzyka pomagają zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu i jego nawrotu.

Usługi medyczne są finansowane przez Narodową Służbę Zdrowia i są bezpłatne dla pacjenta. Program „Dostępne Leki” zapewnia pacjentom z chorobami układu krążenia bezpłatne lub częściowo dofinansowane leki na receptę elektroniczną. Lista obejmuje amlodypinę, bizoprolol, enalapryl, statyny (simwastatynę) i inne substancje czynne (klopidogrel, losartan, nifedypinę) stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego i zapobieganiu zawałom serca/udarom mózgu.

Informacje o projekcie

Katalog dobrych praktyk został opracowany w ramach projektu "Wspólna inicjatywa Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce i Pierwszego Lwowskiego Terytorialnego Związku Lekarskiego we Lwowie na rzecz zwiększenia dostępności świadczeń opieki zdrowotnej" realizowanego w ramach Programu Interreg NEXT Polska – Ukraina 2021–2027

Partnerzy projektu

Partner Wiodący: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. Dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

Partner projektu: Pierwsze Terytorialne Stowarzyszenie Medyczne we Lwowie

Za treść niniejszej publikacji odpowiadają wyłącznie partnerzy projektu i niekoniecznie odzwierciedla ona stanowisko Unii Europejskiej

