

Jak ograniczyć ryzyko udaru mózgu



SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE UDARU MÓZGU

Jeśli **nagle** wystąpi:

- Słabość
- Trudności w mówieniu
- Problemy z widzeniem
- Brak czucia
- Zawrót głowy/utrata równowagi
- Silny ból głowy

**NIE ZWLEKAJ.
ZADZWOŃ POD NUMER 911**

CZYM JEST UDAR MÓZGU?

Udar występuje, gdy część mózgu zostaje pozbawiona dopływu krwi. Bez dostępu krwi bogatej w tlen komórki mózgowe zaczynają obumierać. Jeśli dopływ krwi nie zostanie przywrócony, dana część mózgu obumiera, powodując kalectwo lub zgon.

DLACZEGO UDAR MÓZGU WYMAGA NATYCHMIASTOWEJ INTERWENCJI?

Mózg kieruje całością funkcjonowania organizmu. Im dłużej trwa odcięcie dopływu krwi, tym więcej komórek mózgowych może obumrzeć. Zadzwoń natychmiast pod numer 911 lub lokalny numer pogotowia ratunkowego, aby pomoc nadeszła szybko. Lekarze mogą podać choremu lek rozpuszczający skrzepy krwi, aby pomóc przywrócić dopływ krwi do mózgu, jednak lek ten musi być podany wkrótce po wystąpieniu udaru. Nie zwlekaj. Zadzwoń pod numer 911.

CZYM JEST TIA?

Przemijający atak niedokrwienny (TIA) to „mini-udar”. Podobnie jak udar mózgu, może się zdarzyć nagle i bez ostrzeżenia. TIA może trwać od kilku minut do 24 godzin. Różnica pomiędzy udarem mózgu i TIA polega na tym, że w przypadku TIA objawy w końcu ustępują.

DLACZEGO TIA WYMAGA NATYCHMIASTOWEJ INTERWENCJI?

Przemijający atak niedokrwienny (TIA) to poważny sygnał ostrzegawczy, że u danej osoby może później wystąpić udar mózgu. Sygnały ostrzegawcze TIA i udaru mózgu są takie same. Nie czekaj, aby zobaczyć, czy objawy ustąpią. Nie staraj się ustalić we własnym zakresie, co je powoduje. Zadzwoń pod numer 911. Nawet jeśli objawy ustąpiły, konieczne jest szybkie udanie się do lekarza, aby ustalić, co spowodowało te objawy. Pomoże to zapobiec udarowi mózgu w przyszłości.

JAK MOŻNA ZAPOBIEĆ UDAROWI MÓZGU

Im więcej czynników ryzyka dotyczy danej osoby, tym większe jest zagrożenie udarem mózgu lub przemijającym atakiem niedokrwiennym (TIA). Na szczęście nawet do 80% przypadków udaru mózgu można zapobiec. Większość czynników ryzyka podlega Twojej kontroli. Przeczytaj poniżej, jak możesz zmniejszyć stopień zagrożenia.

CZYNNIKI RYZYKA, KTÓRYCH NIE MOŻNA UNIKNAĆ

WIEK: udar mózgu może się zdarzyć w każdym wieku. Ryzyko udaru wzrasta w miarę starzenia się. Większość udarów mózgu (około 2/3) występuje u osób w wieku powyżej 65 lat.

PŁEĆ: mężczyźni są bardziej zagrożeni udarem niż kobiety przed menopauzą. Ryzyko udaru mózgu u mężczyzn i kobiet po menopauzie jest mniej więcej takie same.

POCHODZENIE ETNICZNE: wydaje się, że u rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej, a także osób pochodzenia afrykańskiego, chińskiego, latynoskiego lub południowoazjatyckiego częściej niż w ogólnej populacji występuje wysokie ciśnienie tętnicze, cukrzyca i/lub podwyższony cholesterol. Dotyczy ich zatem podwyższone ryzyko udaru.

HISTORIA RODZINNA: bardziej zagrożone są osoby, których bliski krewny (ojciec, matka, syn, córka, brat lub siostra) przeszedł udar mózgu przed ukończeniem 65 lat życia.

POPRZEDNI UDAR LUB TIA (przemijający atak niedokrwienny): osoba, która przeszła udar lub TIA (często zwany mini-udarem) jest bardziej zagrożona udarem mózgu.

Treści dotyczące definicji udaru i TIA zaadaptowano na podstawie „You’ve Had a TIA” i „Taking Control”, według Heart and Stroke Foundation of Canada. Treści dotyczące czynników ryzyka zaadaptowano na podstawie „Women and Stroke”, według Southwestern Ontario Stroke Network

CZYNNIKI RYZYKA, KTÓRYCH MOŻNA UNIKNĄĆ

PALENIE TYTONIU: zarówno palenie, jak i bierne wdychanie dymu tytoniowego prowadzą do podwyższonego ciśnienia krwi i zablokowania tętnic. Ryzyko udaru mózgu u palacza jest jeszcze wyższe, jeśli ta osoba przyjmuje tabletki antykoncepcyjne lub cierpi na migrenowe bóle głowy.

NIEODPOWIEDNIE ODŻYWIANIE: dieta zawierająca dużo tłuszczu, cukru, produktów przetworzonych lub bogata w sól zwiększa zagrożenie nadciśnieniem, nadwagą i cukrzycą.

SÓD/SÓL: stałe spożywanie słonych pokarmów zwiększa ciśnienie krwi. Około 75% zjadanej soli pochodzi z restauracji lub przetworzonych/paczkowanych produktów nabytych w sklepie spożywczym. Tylko około 10% jest efektem dodawania soli przy stole lub podczas gotowania.

BRAK RUCHU: może powodować zwiększone ryzyko podwyższonego ciśnienia krwi, cukrzycy, nadwagi i wysokiego poziomu stresu.

OBWÓD W TALII POWYŻEJ 88CM DLA KOBIEI I 102CM DLA MĘŻCZYZN: w miarę wzrostu obwodu w talii zwiększa się także ryzyko udaru mózgu. Nadwaga może prowadzić do podwyższonego ciśnienia, wysokiego poziomu cholesterolu i cukrzycy.

SPOŻYCIE ALKOHOLU: wypijanie powyżej dwóch drinków dziennie (do maksymalnej liczby 10 drinków tygodniowo dla kobiet i 15 drinków tygodniowo dla mężczyzn) zwiększa ryzyko udaru mózgu.

REKREACYJNE UŻYCIENIE NARKOTYKÓW: stosowanie narkotyków rekreacyjnych/dostępnych na ulicy może spowodować w organizmie reakcje fizyczne, takie jak nagły wzrost ciśnienia krwi, skurcze lub zapalenie naczyń krwionośnych, miażdżycę tętnic, zwiększenie lepkości krwi i zwiększone ryzyko powstania skrzeplin w sercu. Narkotyki kojarzone ze wzrostem ryzyka udaru to m.in. kokaina, amfetaminy, ecstazy, heroina/opioidy, PCP, LSD i Cannabis/marihuana.

NIEZDIAGNOZOWANE/NIEKONTROLOWANE PODWYŻSZONE CIŚNIENIE KRWI (NADCIŚNIENIE): ten kluczowy czynnik ryzyka jest nieodczuwalny, zatem wiele osób nie wie, że ich dotyczy. Jeśli nadciśnienie jest leczone lub pod kontrolą, ryzyko udaru mózgu maleje.

NIEZDIAGNOZOWANY LUB NIEKONTROLOWANY NIEREGULARNY RYTM SERCA (MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW): to schorzenie może prowadzić do powstania skrzepów krwi w sercu, które mogą się oderwać, odciąć dopływ krwi do mózgu i spowodować udar.

CUKRZYCA, ZWŁASZCZA NIEKONTROLOWANA: wysoki poziom cukru we krwi powoduje uszkodzenie tętnic i może prowadzić do nadciśnienia.

STRES: wysoki poziom stresu jest związany z niezdrowym stylem życia (zwiększonym spożyciem alkoholu, niezdrowym odżywianiem itp.). Stres może prowadzić do nadciśnienia, otyłości, stanów lękowych i depresji.

WYSOKI POZIOM CHOLESTEROLU: chodzi o zawartość tłuszczu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu prowadzi do osadzania się tłuszczu (błaski) na ścianach tętnic, zwężenia kanału przepływu krwi i zwiększenia ryzyka udaru mózgu.

ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE/HORMONALNA TERAPIA ZASTĘPCZA (HTZ): tabletki antykoncepcyjne i HTZ z estrogenem zwiększają ryzyko udaru. Zapytaj swojego pracownika służby zdrowia o najlepsze dla Ciebie opcje.



W JAKI SPOSÓB MOŻESZ OGRANICZYĆ RYZYKO

- Jeśli palisz lub używasz narkotyków, postaraj się przestać.
- Zażywaj ruchu przez co najmniej 30 minut dziennie.
- Zdrowo się odżywiaj, z małą ilością soli, według zaleceń Canada's Food Guide.
- Ogranicz spożycie napojów alkoholowych do 1 - 2 standardowych porcji dziennie i poniżej 10 standardowych porcji tygodniowo.
- Postaraj się osiągnąć i zachować zdrową wagę ciała.
- Zadbaj o zmierzenie sobie ciśnienia co najmniej raz w roku.
- Wykonaj badania i ustal, czy cierpisz na zaburzenia rytmu serca (migotanie przedsionków).
- Znaj swój poziom cholesterolu i staraj się utrzymać go pod kontrolą.
- Jeśli chorujesz na cukrzycę, staraj się ją kontrolować z pomocą personelu służby zdrowia.
- Ograniczaj poziom stresu.
- Przyjmuj zgodnie z zaleceniami wszystkie przepisane leki.
- Zapoznaj się z sygnałami ostrzegawczymi udaru/TIA. Zgłoś się do szpitala natychmiast po ich wystąpieniu. Nieprowadź samochodu. ZADZWOŃ POD NUMER 911.

Porozmawiaj ze swoim pracownikiem służby zdrowia
Odwiedź portal www.heartandstroke.ca