

# Światowy Dzień Udaru Mózgu



**ŚWIATOWY DZIEŃ UDARU MÓZGU** obchodzony jest co roku 29 października. Został ustanowiony w 2006 r. przez Światową Organizację Udaru Mózgu (World Stroke Organization) w celu

uświadamiania społeczeństw, że udar mózgu jest bardzo groźną chorobą, trzecią, co do częstości przyczyną śmierci i głównym powodem trwałej niepełnosprawności wśród osób dorosłych.

## ▶▶ CO TO JEST UDAR?

To nagłe zaburzenie neurologiczne pracy mózgu spowodowane przyczynami naczyniowymi. Przepływ krwi w naczyniach mózgu może być zablokowany lub przeciwnie – następuje wylew. Do udaru dochodzi, kiedy naczynia krwionośne dostarczające tlen i substancje odżywcze do mózgu zostają zablokowane przez skrzep krwi lub następuje ich uszkodzenie. Prowadzi to do odcięcia części mózgu od dopływu tlenu i składników odżywczych, wskutek czego następuje jej obumieranie.

## ▶▶ OBJAWY

Z punktu widzenia osoby ratującej życie człowiekowi, który doznał udaru – dokładna przyczyna wystąpienia udaru nie ma znaczenia. Nie wolno bać się udzielić pomocy ! Im szybciej rozpoznasz objawy i zareagujesz, tym lepiej dla chorego !

U – utrudniona, bełkotliwa, niezrozumiała mowa

D – dłoń / ręka opadająca i / lub noga, niedowład jednej strony ciała; utrata siły lub kontroli nad kończynami

A – asymetria twarzy ust / niedowład lub porażenie mięśni po jednej stronie twarzy, opadnięty kącik ust lub oka, zaburzenia widzenia

R – reaguj natychmiast!

Szybka reakcja może uratować życie chorego. Udary można leczyć !

Jeśli zaobserwujesz te objawy, należy niezwłocznie wezwać pogotowie ! (☎ 999 lub 112)

## ▶▶ PRZYCZYNY I CZYNNIKI RYZYKA

Najczęstszym i najpoważniejszym czynnikiem ryzyka jest

nadciśnienie tętnicze. Bardzo ważne jest, by w przypadku jego wystąpienia, zawsze podejmować leczenie i regularnie monitorować jego skuteczność. Jeśli uda się ustabilizować ciśnienie na poziomie zbliżonym do „książkowego” (120/80 mm Hg), ryzyko udaru mózgu spada nawet o 30-40%. Mamy więc wpływ na to, aby poprzez leczenie lub zmianę nawyków modyfikować i zmniejszać lub eliminować ten najpoważniejszy czynnik. Inne czynniki, które wpływają na zwiększoną możliwość wystąpienia udaru mózgu to:

- ✓ inne choroby naczyniowe (szczególnie miażdżyca)
- ✓ choroby serca (migotanie przedsionków, wrodzone wady serca)
- ✓ cukrzyca
- ✓ duża nadwaga i otyłość
- ✓ zespół bezdechu sennego
- ✓ problemy z gospodarką lipidową
- ✓ szkodliwe nawyki (palenie papierosów, nadużywanie alkoholu)

Ponadto w kontekście udarów mózgu eksperci wskazują także na niemodyfikowalne czynniki ryzyka – takie, na które nie mamy wpływu. Wymienia się wśród nich:

- ✓ płeć (udar mózgu częściej dotyczy mężczyzn)
- ✓ wiek (ryzyko udaru wzrasta wraz z wiekiem)
- ✓ predyspozycje genetyczne

Więcej informacji o udarze mózgu:

<https://stopudarom.pl/>