

Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru?

Kroki, które każdy może podjąć



Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru?

Kroki, które każdy może podjąć

Udar mózgu a Ty

Co wiesz o ryzyku udaru mózgu?

Jestem zbyt młodą osobą, żeby rozmyślać o udarze

Jedna czwarta wszystkich udarów dotyczy osób w wieku 18-65 lat, które czują się sprawne i są zdrowe.

Jestem osobą starszą lub mam problemy zdrowotne

Nigdy nie jest za późno, aby podjąć kroki w celu zmniejszenia ryzyka udaru, takie jak: bycie bardziej aktywnym fizycznie, zdrowe odżywianie i leczenie rozpoznanych schorzeń. **am**

wysokie ciśnienie krwi

Wysokie ciśnienie krwi jest przyczyną nawet połowy wszystkich udarów.

Jestem osobą palącą

Rzucenie palenia to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia.

Nadwaga lub otyłość

Oznaczają większe prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu.

Miałem udar lub przemijający atak niedokrwienny (TIA lub mini udar)

Jeśli miałeś już udar lub TIA, istnieje większe ryzyko wystąpienia kolejnego udaru. Ten przewodnik zawiera przydatne wskazówki, które mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka oraz podpowie, jak uzyskać dodatkową pomoc i wsparcie, abyś nie czuł się samotny/a.

Każdy może mieć udar, w każdym wieku.

Aby dowiedzieć się więcej o indywidualnym ryzyku udaru, należy odwiedzić swojego lekarza lub farmaceutę.

Twoje ryzyko udaru mózgu

Każdy ma inne ryzyko udaru, które zależy od właściwej dla danej osoby czynników.

Czynnikami ryzyka może być wszystko, co dotyczy Ciebie i Twojego stylu życia, np. wiek, problem zdrowotny lub to, czy pijesz lub palisz.

Po przejściu udaru lub TIA, istnieje większe ryzyko udaru w przyszłości. Otrzymasz poradę od specjalistów na temat leczenia wszelkich schorzeń, które mogły doprowadzić do Twojego pierwszego udaru lub TIA, takich jak np. wysokie ciśnienie krwi.

Główne czynniki ryzyka udaru mózgu

Wiek

Wraz z wiekiem tętnice naturalnie stają się mniej elastyczne, co zwiększa prawdopodobieństwo ich zablokowania. Można podjąć aktywne kroki w celu zmniejszenia ryzyka udaru mózgu w każdym wieku, więc zapoznaj się z naszymi wskazówkami w

dalszej części tego przewodnika dotyczącymi zdrowego trybu życia.

Problemy zdrowotne

Niektóre problemy zdrowotne zwiększają ryzyko udaru. Dotyczy to:

- Wysokiego ciśnienia krwi
- Migotania przedsionków (nieregularne bicie serca - arytmia).
- Cukrzycy i stany przedcukrzycowego.
- Wysokiego poziomu cholesterolu.

Styl życia

Ryzyko udaru mózgu zwiększa się poprzez czynności, które wykonujemy w życiu codziennym, w tym:

- Palenie tytoniu
- Nadwaga
- Picie zbyt dużej ilości alkoholu
- Bycie nieaktywnym fizycznie
- Jedzenie żywności o wysokiej zawartości soli, tłuszczu i cukru

Wywiad rodzinny

Udary mogą występować wśród członków rodziny, więc porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką, jeśli masz historię udaru w rodzinie. Może zajść potrzeba wykonania kilku testów i kontroli zdrowia oraz porady, jak zmniejszyć swoje ryzyko udaru.

Pochodzenie

Udary zdarzają się częściej osobom czarnoskórym i osobom z rodzin południowoazjatyckich. Jeśli jesteś osobą czarnoskórą lub pochodzącą z Azji Południowej, być może należy już w młodszy wiek poddać się badaniu na cukrzycę, zwłaszcza jeśli masz jakiegokolwiek czynniki ryzyka, takie jak nadwaga. Skontaktuj się z przychodnią lekarską i poproś o kontrolę stanu zdrowia.

Aktywne zmniejszanie ryzyka

Można zmniejszyć ryzyko udaru, dokonując pewnych wyborów dotyczących zdrowego stylu życia. Niezależnie od tego, czy

chodzi o dietę, poziom aktywności, palenie czy picie alkoholu, nigdy nie jest za późno na zmianę.

Uzyskaj indywidualną poradę

Pamiętaj, że ten przewodnik zawiera tylko ogólne informacje. Zawsze należy uzyskać indywidualną poradę dotyczącą własnego zdrowia i leczenia, którą możesz uzyskać od lekarza, takiego jak lekarz rodzinny lub od farmaceuty.

Ograniczenie spożycia alkoholu

Regularne picie zbyt dużej ilości alkoholu zwiększa ryzyko udaru. W Wielkiej Brytanii rząd zaleca, aby w celu utrzymania niskiego ryzyka dla zdrowia najlepiej pić nie więcej niż 14 jednostek tygodniowo i rozłożyć je na tydzień. Limit jest taki sam dla kobiet i mężczyzn.

Aby uzyskać wskazówki dotyczące znajomości własnych limitów lub jeśli martwisz się o swoje picie, odwiedź stronę int.

drinkaware.co.uk.

Przestań palić

Palenie znacznie zwiększa ryzyko udaru. Ale w chwili, gdy rzucisz palenie, twoje ryzyko zaczyna spadać od razu. Rzucenie

palenia może być jedną z najlepszych rzeczy, jakie kiedykolwiek robisz dla swojego zdrowia, a dostępnych jest wiele pomocy w tym zakresie.

Aby znaleźć lokalne usługi związane z rzucaniem palenia w Wielkiej Brytanii, zajrzyj na stronę internetową **nhs.uk/smoking**. Możesz również zadzwonić na te bezpłatne infolinie: Anglia: 0300 123 1044, Szkocja 0800 84 84 84 , Walia 0800 085 2219.

Lokalne służby antynikotynowe mogą oferować na receptę produkty antynikotynowe i leki, takie jak guma nikotynowa i tabletki. Udzielają one indywidualnych porad i pomagają w stworzeniu planu rzucania palenia.

E-papierosy (wapowanie)

E-papierosy mogą być pomocne jako część planu rzucenia palenia. W przeciwieństwie do nikotynowej terapii zastępczej, e-papierosy są dostępne bez recepty. Niestety, nie są nieszkodliwe i po rzuceniu palenia można pozostać uzależnionym od wapowania. Uzyskaj indywidualną poradę od organizacji antynikotynowej, jak korzystać z e-papierosów, aby pomóc Ci rzucić palenie.

Fajki wodne

Różne rodzaje fajek wodnych to shisha, narghile, hookah i hubbah-bubba. Pomimo tego, że są one postrzegane jako „bezpieczny” sposób używania tytoniu, fajka wodna może w rzeczywistości dostarczać znacznie więcej nikotyny, dymu i toksycznych chemikaliów podczas sesji niż palenie papierosa.

Zmniejsz rozmiar swojej talii

Nadwaga zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru, a ryzyko wzrasta wraz z wagą. Nadwaga wpływa na organizm na wiele sposobów, na przykład zwiększa ryzyko nadciśnienia i cukrzycy typu 2, które są powiązane z udarem.

Jeśli twoja talia jest większa niż 94 cm (37 cali) u mężczyzn lub 80 cm (31,5 cali) u kobiet, możesz mieć nadwagę.

BMI, czyli wskaźnik masy ciała, pokazuje, czy masz odpowiednią wagę do swojego wzrostu. Zdrowy wskaźnik BMI wynosi od 18,5 do 25. Osoby z grup etnicznych pochodzących z Afryki/Karaibów i Azji Południowej powinny dążyć do niższego

BMI wynoszącego 23 ze względu na wyższy wskaźnik zachorowań na cukrzycę w tych grupach.

Jeśli radzi Ci się schudnąć lub chcesz wprowadzić zmiany w zdrowym stylu życia, nie musisz robić tego sam/a. Istnieje kilka świetnych źródeł internetowych, takich jak NHS One You i aplikacje do odchudzania. Twój lokalny farmaceuta może być w stanie Ci pomóc. Twoja rodzina i przyjaciele mogą udzielić Ci wsparcia, zachęcając Cię lub włączając się do Twoich planów zdrowego odżywiania i ćwiczeń.

Na stronie int. nhs.uk/loseweight można znaleźć kalkulator BMI oraz plan odchudzania NHS.

Zdrowo się odżywiaj

Praktyczne wsparcie zdrowego odżywiania

Zakupy i gotowanie mogą czasami być trudne, jeśli jesteś osobą niepełnosprawną lub masz niskie dochody. Jeśli po udarze masz problemy finansowe, zapoznaj się z naszym przewodnikiem „Zasiłki i pomoc finansowa”. Jeśli potrzebujesz więcej wsparcia

w przypadku niepełnosprawności po udarze, zadzwoń na naszą infolinię pod numer 0303 3033 100.

Wskazówka: Kiedy robisz zakupy, zwracaj uwagę na znaki „sygnalizacji świetlnej” na odwrocie wielu opakowań żywności. Czerwone kółko informuje, kiedy żywność jest bogata w tłuszcz, cukier lub sól. Kolor pomarańczowy i zielony oznacza, że jest to zdrowszy wybór.

1. Zmniejsz ilość soli

Spożywanie zbyt dużej ilości soli może podnieść ciśnienie krwi, co stanowi poważne ryzyko udaru.

Wszyscy potrzebujemy niewielkiej ilości soli, ale najwięcej soli, jaką powinniśmy spożyć w ciągu dnia, to nie więcej niż jedna łyżeczka.

Spożywana przez nas sól jest ukryta w codziennych produktach spożywczych, w tym w chlebie, płatkach zbożowych i przetworach mięsnych, takich jak np. szynka. Gotowe posiłki i dania na wynos także są często bogate w sól.

Podczas gotowania spróbuj dodawać przyprawy, aby wzmocnić smak, zamiast soli. Przy stole skosztuj jedzenie przed dodaniem soli – możesz jej nie potrzebować!

Aby zmniejszyć ilość chlorku sodu w pożywieniu, niektórzy używają soli potasowej . Produkty te nie są jednak odpowiednie dla niektórych osób zagrożonych udarem, w tym dla osób powyżej 65 roku życia oraz dla stosujących leki, które wpływają na poziom potasu. Przed użyciem soli o niskiej zawartości sodu skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

2. Zmniejsz ilość cukru

Zbyt duża ilość cukru może powodować przybieranie na wadze, co zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu i cukrzycy typu 2. Należy starać się jeść nie więcej niż siedem kostek cukru (30g) dziennie. To niewiele, jeśli wiesz, że puszka napoju gazowanego może zawierać więcej niż dziewięć kostek cukru.

Podobnie jak sól, dużo cukru kryje się w zwykłych produktach spożywczych. I to nie tylko słodkie jedzenie – pikantne potrawy, takie jak fasolka po bretońsku i keczup pomidorowy, mogą zawierać bardzo dużo cukru.

3. Jedz mniej tłuszczu

Zmniejszenie ilości tłuszczu może pomóc w utracie wagi, co zmniejsza ryzyko udaru.

Możesz przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu jedząc mniej tłuszczów nasyconych i zastępując je niewielką ilością tłuszczów nienasyconych. Ale jeśli masz wysoki poziom cholesterolu, możesz potrzebować leków, więc odwiedź swojego lekarza.

Tłuszcz nasycony jest często tłuszczem stałym, jak np. masło. Znajdziesz go w produktach spożywczych takich jak sery, ciasta, tłuste mięso i kielbasy, a także w oleju kokosowym i palmowym.

Tłuszcze nienasycone to często olej, taki jak oliwa z oliwek lub olej z orzeszków ziemnych. Znajduje się również w tłustych rybach, takich jak łosoś i sardynki, oraz w innych produktach

spożywczych, takich jak masło orzechowe, awokado, orzechy i nasiona.

Do gotowania spróbuj zastąpić tłuszcze nasycone (twarde), takie jak masło i olej kokosowy, niewielką ilością oliwy z oliwek lub oleju z orzeszków ziemnych.

4. Wzmocnij spożycie błonnika

Jedzenie z dużą ilością błonnika wspomaga utratę wagi, pracę serca i jest zalecane w cukrzycy., co może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu. Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców to świetny sposób na zwiększenie ilości błonnika. Wybieraj produkty pełnoziarniste w artykułach spożywczych, takich jak chleb, makaron i ryż.

Zjadaj skórkę z rzeczy takich jak ziemniaki i jabłka. Owies, orzechy i nasiona mogą również zwiększyć dzienne spożycie błonnika.

5. Zbilansuj swoją dietę

W ciągu dnia staraj się jeść coś z każdej z poniższych grup żywności. Domowe jedzenie jest często najlepszą opcją,

ponieważ wiesz, że jest przygotowywane ze świeżych składników i ma znacznie mniej tłuszczu, soli lub cukru niż gotowe jedzenie.

Owoce i warzywa: jedz ich pięć dziennie. Pamiętaj, że owoce i warzywa w puszkach i mrożone także się do tego zaliczają. Wybierz kolorową różnorodność warzyw na swoim talerzu. Powinny one stanowić około jednej trzeciej twojego pożywienia każdego dnia.

Węglowodany skrobiowe, takie jak ziemniaki, ryż, chleb i makaron, mogą stanowić około jednej trzeciej tego, co jesz.

Białko powinno pochodzić z chudego mięsa, ryb i jaj. Białkiem niezwierzęcym może być suszona fasola, soczewica i orzechy.

Produkty mleczne, takie jak mleko, ser i jogurt, dostarczają wapń, który pomaga utrzymać mocne kości. Spróbuj wybierać wyroby o niższej zawartości tłuszczu.

Tłuszcz zawiera najwięcej kalorii na gram, więc potrzebujesz go bardzo mało. Staraj się używać tłuszczów nienasyconych, takich jak oliwa z oliwek, zamiast tłuszczów stałych, takich jak masło i olej kokosowy.

Trudności w połykaniu po udarze

Jeśli masz problemy z przetykaniem po udarze, należy skorzystać z pomocy dietetyka lub logopedy, który pomoże Ci bezpiecznie się odżywiać. Dietetyk może doradzić, jak przygotować bezpieczne i smaczne jedzenie oraz wziąć udział w rodzinnych posiłkach. Więcej informacji można znaleźć na stroke.org.uk/swallowing-problems.

Bądź tak aktywny, jak tylko możesz

Aktywność fizyczna może pomóc zmniejszyć ryzyko udaru.

Większa ilość ruchu pomaga w dobrym samopoczuciu poprzez uwalnianie substancji chemicznych do mózgu, które poprawiają nastrój.

Jeśli możesz, bądź bardziej aktywny - wpłynie to korzystnie na twoje zdrowie i samopoczucie. Dla niektórych może to oznaczać

chodzenie po pokoju, a dla innych dołączenie do zajęć fitness lub zajęcia w ogrodzie.

Znajdź w Internecie sposoby na bycie aktywnym

Odwiedź stronę int. stroke.org.uk/getting-active, aby uzyskać informacje na temat aktywności po udarze, a także bezpłatny, 12-tygodniowy program ćwiczeń wideo, który pozwoli Ci dołączyć na odpowiednim dla Ciebie poziomie.

Prowadzenie aktywnego, zdrowego stylu życia i leczenie problemów zdrowotnych może również pomóc zmniejszyć ryzyko chorób serca, demencji i raka.

Nielegalne zażywanie narkotyków

Ludzie mogą używać nielegalnych narkotyków, nie wiedząc o ryzyku udaru, jaki jest z tym związany. Narkotyki takie jak kokaina mogą zwiększać ryzyko udaru w ciągu kilku dni po ich zażyciu. Inne, takie jak konopie indyjskie, heroina i khat, są

również związane ze zwiększonym ryzykiem i wyższą śmiertelnością z powodu udaru.

Więcej pomocy i informacji

Organizacja doradcza FRANK udziela informacji i poufnych porad na temat narkotyków użytkownikom, ich przyjaciołom i rodzinie. Odwiedź talktofrank.com lub zadzwoń pod numer 03001 236 600. Nasza infolinia ds. udaru może również doradzić, jak uzyskać pomoc.

Leczenie dolegliwości zdrowotnych

Jeśli cierpisz na schorzenie związane z udarem, kontynuacja leczenia pomoże zmniejszyć ryzyko udaru. Po przebytych udarze lub TIA, jednym z najlepszych sposobów na zmniejszenie ryzyka kolejnego udaru jest przestrzeganie zaleceń lekarzy w leczeniu tego schorzenia.

Jak sprawdzić stan swojego zdrowia?

Wszystkie wymienione tutaj schorzenia mogą przydarzyć się w każdym wieku. Więc nawet jeśli czujesz się dobrze, poddawaj się regularnej kontroli stanu zdrowia.

W Anglii osoby w wieku 40-74 lata mogą przejść kontrolę zdrowia NHS, która wyszukuje wczesne oznaki problemów zdrowotnych, w tym ryzyko udaru mózgu

.

Jeśli martwisz się o swoje zdrowie, udaj się do pielęgniarki lub lekarza rodzinnego. Lokalny farmaceuta może również udzielić porady i przeprowadzić kilka kontroli stanu zdrowia.

Wysokie ciśnienie krwi

Wysokie ciśnienie krwi odgrywa rolę w połowie wszystkich udarów, więc jest największym pojedynczym czynnikiem ryzyka udaru.

Co to jest? Twoje serce pompuje krew przez naczynia krwionośne. Kiedy krew zbyt mocno naciska na ściany naczyń krwionośnych, jest to wysokie ciśnienie krwi. Nazywa się to również nadciśnieniem tętniczym.

Dlaczego jest to ryzyko? Wysokie ciśnienie krwi może prowadzić do tworzenia skrzepów lub powodować krwawienie w mózgu. Wysokie ciśnienie krwi może również zwiększać ryzyko zawałów serca, demencji i niewydolności nerek.

Skąd mam wiedzieć, że to mi dolega?

Nadciśnienie zwykle nie daje żadnych objawów, więc regularnie sprawdzaj ciśnienie krwi. Możesz to zrobić w swojej przychodni lub aptece. W sprzedaży dostępne są również ciśnieniomierze.

Co mogę z tym zrobić?

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie wysokie ciśnienie krwi, wprowadzenie pewnych zmian w zdrowym stylu życia może pomóc, ale również możesz potrzebować leków. Jeśli zalecono przyjmowanie tabletek, bardzo ważne jest, aby brać je regularnie.

Dowiedz się, jak czytać wyniki badań ciśnienia krwi i jak leczyć się nadciśnienie w naszym poradniku „Wysokie ciśnienie krwi a

udar". Przeczytaj online lub zamów kopię drukowaną na stronie int. stroke.org.uk/high-blood-pressure.

Migotanie przedsionków (MP)

Jeśli masz nieleczone migotanie przedsionków (MP), ryzyko udaru mózgu jest nawet pięciokrotnie wyższe, a udar może mieć cięższy przebieg.

Co to jest migotanie przedsionków?

W migotaniu przedsionków bicie serca jest nieregularne i może być nienaturalnie szybkie.

Dlaczego jest to ryzyko?

Serce może nie opróżniać się z krwi przy każdym uderzeniu, a z krwi pozostałej w sercu może tworzyć się skrzep. Zakrzep może przedostać się do mózgu i spowodować udar.

Skąd mam wiedzieć, że to mi dolega?

Możesz czuć, że twoje serce bije nieregularnie, ale większość ludzi nie ma żadnych objawów. Lekarz rodzinny lub pielęgniarka mogą Cię zbadać i wystać na dalsze badania.

Co mogę z tym zrobić?

Jeśli cierpisz na migotanie przedsionków, a Twój lekarz rodzinny lub pielęgniarka stwierdzą, że Twoje ryzyko udaru jest wysokie, otrzymasz antykoagulant (lek rozrzedzający krew), aby zmniejszyć ryzyko udaru. Ważne jest, aby kontynuować przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych, aby zmniejszyć ryzyko udaru mózgu.

Cukrzyca

Cukrzyca prawie dwukrotnie zwiększa ryzyko udaru.

Co to jest?

Cukrzyca oznacza, że organizm nie może prawidłowo usunąć cukru z krwi.

Dlaczego jest to ryzyko?

Zbyt dużo cukru we krwi może prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych i połączeń nerwowych. Zwiększa to ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Może również prowadzić do zawałów serca, utraty wzroku i problemów z nerkami.

Skąd mam wiedzieć, że to mi dolega?

Możesz nie mieć żadnych objawów, ale cukrzyca może powodować częstsze oddawanie moczu oraz uczucie zmęczenia i pragnienia. Badanie krwi potwierdzi, czy masz cukrzycę lub stan przedcukrzycowy. Więcej informacji na temat objawów cukrzycy typu 1 i typu 2 można znaleźć na stronie int.

[nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

Co mogę z tym zrobić?

Osoby z cukrzycą typu 1 na ogół wymagają leczenia insuliną. Niektóre osoby z cukrzycą typu 2 muszą jedynie wprowadzić zmiany w swojej diecie, podczas gdy inne potrzebują leków lub leczenia insuliną. Leczenie cukrzycy i dokonywanie wyborów dotyczących zdrowego stylu życia, takich jak utrata wagi w razie potrzeby, może pomóc zmniejszyć ryzyko udaru mózgu.

Wskazówka: zapytaj swojego lekarza rodzinnego lub farmaceutę o przeprowadzenie kontroli stanu zdrowia.

Wysoki poziom cholesterolu

Wysoki poziom cholesterolu zwykle nie daje żadnych objawów, ale jest głównym czynnikiem ryzyka udaru.

Co to jest?

Cholesterol jest istotną substancją w naszym ciele, ale jeśli we krwi jest zbyt dużo cholesterolu, może powodować choroby serca i udar. Istnieją dwa główne typy cholesterolu: „zły” cholesterol może powodować gromadzenie się tłuszczu w naczyniach krwionośnych, a „dobry” cholesterol pomaga obniżyć poziom „złego” cholesterolu.

Dlaczego jest to ryzyko?

Nadmiar cholesterolu we krwi może spowodować zatkanie naczyń krwionośnych tłuszczem (miażdżycą). Może to prowadzić do powstania skrzepu i udaru mózgu.

Skąd mam wiedzieć, że to mi dolega?

Można to stwierdzić na podstawie badania krwi

Co mogę z tym zrobić?

Twój wynik cholesterolu może być wykorzystany do obliczenia ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Jeśli ryzyko jest wysokie, można spróbować zmienić styl życia, np. schudnąć, być bardziej aktywnym i zdrowo się odżywiać.

Leki zwane statynami są często podawane w celu obniżenia poziomu cholesterolu i wykazano, że zmniejszają one ryzyko udaru mózgu.

Niektórzy rodzą się z wysokim poziomem cholesterolu. Jest to choroba dziedziczna, nazywana hipercholesterolemią rodzinną. Może prowadzić do śmierci osób w wieku 20 lub 30 lat, dlatego ważne jest, aby wykonać test, jeśli wiesz o wczesnych zgonach z powodu chorób serca lub udaru mózgu w Twojej rodzinie.

Schorzenie to leczy się lekami obniżającymi poziom cholesterolu.

Inne choroby związane z udarem

Anemia sierpowata (SCD)

Jedna czwarta osób z niedokrwistością sierpowatokrwinkową (SCD) przechodzi udar przed 45 rokiem życia. SCD dotyka głównie osoby pochodzenia afrykańskiego, afro-karaibskiego, azjatyckiego i śródziemnomorskiego (2). Choroba ta zwiększa ryzyko udaru, ponieważ czerwone krwinki zmieniają kształt, co zwiększa prawdopodobieństwo tworzenia się skrzepów.

W Wielkiej Brytanii SCD jest zwykle diagnozowane podczas ciąży lub wkrótce po urodzeniu za pomocą badania krwi.

Głównym sposobem leczenia w celu zmniejszenia ryzyka udaru mózgu są regularne transfuzje krwi. W celu uzyskania informacji i wsparcia w zakresie SCD skontaktuj się z Sickle Cell Society sicklecellsociety.org.

Antykoncepcja i leczenie hormonalne u kobiet

Niektóre doustne środki antykoncepcyjne i hormonalna terapia zastępcza (HTZ) mogą zwiększać ryzyko udaru u kobiet. Lekarz powinien ocenić ryzyko udaru mózgu przed zastosowaniem tych metod leczenia. Jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, masz migreny

lub miałaś wcześniej zakrzep lub udar, możesz nie kwalifikować się do leczenia. Palenie, nadwaga lub wiek powyżej 35 lat mogą również zwiększać ryzyko udaru podczas przyjmowania pigułki lub HTZ.

Ogólnie rzecz biorąc, ryzyko udaru mózgu wynikające z antykoncepcji lub HTZ jest niskie, więc jeśli się martwisz, nie przerywaj żadnego leczenia, dopóki nie porozmawiasz ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką. Zapytaj ich o własne ryzyko i najlepszą dla siebie antykoncepcję lub leczenie hormonalne.

Stres, lęk i depresja

Jeśli doświadczasz stresu, lęku lub depresji, możesz być bardziej narażony/a na udar. Nie wiadomo, dlaczego tak jest, ale jednym z powodów może być to, że trudniej jest dbać o swoje zdrowie, jeśli jesteś w depresji lub pod dużą presją. Postaraj się znaleźć wsparcie dla swoich problemów emocjonalnych od przyjaciół lub specjalistów i zastanów się nad zdrowym stylem życia, który może pomóc Ci w dobrym samopoczuciu.

Obturacyjny bezdech senny (OBS)

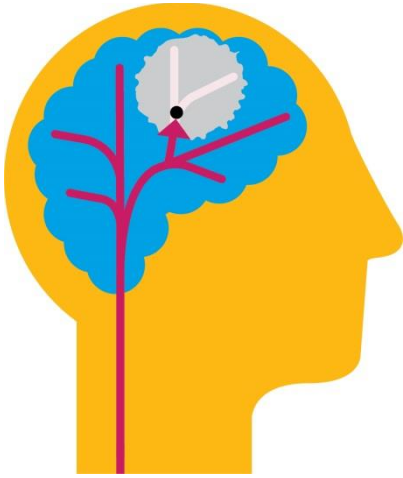
Zaburzenie snu zwane obturacyjnym bezdechem sennym (OBS) wiąże się z udarem. OBS przerywa oddychanie podczas snu. Niektóre osoby z OBS chrapią, ale nie wszystkie. Możesz często budzić się w nocy i czuć się bardzo śpiący w ciągu dnia. Jeśli uważasz, że cierpisz na OBS, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym.

O udarze

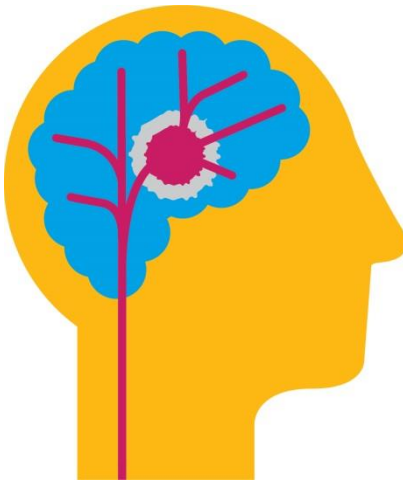
Udar to atak mózgu. Dzieje się tak, gdy dopływ krwi do części mózgu zostaje odcięty. To powoduje brak tlenu, zabijając komórki mózgowe. Uszkodzenie mózgu wpływa na działanie organizmu. Może również zmienić sposób, w jaki myślisz i czujesz.

Istnieją dwa główne typy udaru

1. Niedokrwienny: z powodu zablokowania naczynia krwionośnego w mózgu. Udar niedokrwienny jest często określany jako zakrzep. (???) (zawał mózgu?)



2. Krwotoczny: z powodu krwawienia w mózgu lub wokół mózgu. Udar krwotoczny jest często nazywany wylewem .



Rozpoznawanie objawów udaru mózgu

Ważne jest, aby wiedzieć, jak rozpoznać typowe objawy udaru u siebie lub u kogoś innego. Najlepszym sposobem na to jest użycie testu TRMC.

Test TRMC

Twarz: Czy ta osoba potrafi się uśmiechnąć? Czy jej twarz jest symetryczna?

Ramiona: Czy osoba może podnieść obie ręce i utrzymać je w tej pozycji?

Mowa: Czy dana osoba mówi wyraźnie i rozumie, co do niej mówisz? Czy jej mowa jest niewyraźna?

Czas: Jeśli zauważysz którykolwiek z tych trzech znaków, czas zadzwonić pod numer 112 lub **999**.

Test TRMC pomaga wykryć trzy najczęstsze objawy udaru.

Istnieją również inne sygnały, które zawsze powinno się traktować poważnie. Dotyczy to:

- nagłego osłabienia lub drętwienia jednej strony ciała, w tym nóg, rąk lub stóp.

- trudności w znajdowaniu słów lub mówieniu jasnymi zdaniami.
- nagłego niewyraźnego widzenia lub utraty wzroku w jednym lub obu oczach.
- **nagłej utraty pamięci lub dezorientacji oraz zawrotów głowy lub nagłego upadku.**
- nagłego, silnego bólu głowy.

Udar mózgu może przydarzyć się każdemu, w każdym wieku. Liczy się każda sekunda. Jeśli zauważysz u siebie któryś z tych objawów udaru, nie czekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer 112 lub **999**.

Przemijający atak niedokrwienny (TIA lub mini udar)

TIA jest tym samym, co udar, jednakże objawy utrzymują się przez krótki czas. Nie ma możliwości sprawdzenia, czy ktoś ma TIA, czy pełny udar, kiedy objawy zaczynają się pojawiać, więc nie czekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer 112 lub **999**. (14)

Postępowanie w nagłych przypadkach udaru mózgu

Jeśli u kogoś zachodzi podejrzenie udaru mózgu, osoba ta powinna zostać przewieziona karetką na specjalistyczny oddział udarowy w szpitalu. Bardzo ważne jest, aby jak najszybciej podjąć leczenie udaru. Zabiegi rozbijające i usuwające zakrzepy należy wykonać w ciągu kilku godzin po udarze, więc jeśli podejrzewasz udar, zadzwoń natychmiast pod numer 112 lub 999 .

Gdzie można uzyskać pomoc i informacje

Od tego miejsca do końca są informacje przydatne tylko na terenie UK. W wydaniu PL trzeba podać lokalne dane.

Od Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu

Infolinia

Nasza infolinia oferuje informacje i wsparcie osobom dotkniętym udarem, w tym rodzinie, przyjaciołom i opiekunom.

Zadzwoń do nas pod numer **0303 3033 100**, z telefonu tekstowego **180010303 3033 100**

E-mail helpline@stroke.org.uk.

Przeczytaj nasze informacje

Więcej informacji na temat udaru mózgu można uzyskać na stronie int. **stroke.org.uk** lub dzwoniąc do infolinii, gdzie można poprosić o wydrukowanie naszych przewodników.

Narzędzie My Stroke Guide

Narzędzie internetowe My Stroke Guide, opracowane przez Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Udarem Mózgu, zapewnia bezpłatny dostęp do zaufanych porad, informacji i wsparcia 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. My Stroke Guide łączy Cię z naszą społecznością internetową, aby można było dowiedzieć się, jak inni radzą sobie z powrotem do zdrowia.

Zaloguj się na **mystrokeguide.com** już dziś.

O naszych informacjach

Chcemy zapewnić najlepsze informacje dla osób dotkniętych udarem. Dlatego prosimy osoby po udarze i ich rodziny, a także ekspertów medycznych o pomoc w zestawieniu naszych publikacji.

Jak nam poszło?

Jeśli chcesz nas poinformować, co myślisz o tym przewodniku lub poprosić o listę źródeł, z których korzystaliśmy przy jego tworzeniu, napisz do nas e-maila na adres

feedback@stroke.org.uk.

Dostępne formaty

Odwiedź naszą stronę internetową, jeśli potrzebujesz tych informacji w formacie audio, dużym drukiem lub alfabetem Braille'a.

Zawsze otrzymuj indywidualną poradę

Ten przewodnik zawiera ogólne informacje na temat udaru mózgu. Ale jeśli masz problem, należy zasięgnąć indywidualnej porady specjalisty, takiego jak lekarz rodzinny lub farmaceuta. Nasza infolinia może również pomóc Ci znaleźć wsparcie. Bardzo ciężko pracujemy, aby przekazać Wam najświeższe

fakty, ale niektóre rzeczy się zmieniają. Nie kontrolujemy informacji dostarczanych przez inne organizacje lub strony internetowe.

Skontaktuj się z nami

Jesteśmy tu dla Ciebie. Skontaktuj się z nami, aby uzyskać fachowe informacje i wsparcie przez telefon, e-mail i online.

Telefon zaufania ds. udaru mózgu: 0303 3033 100

Z telefonu tekstowego: 18001 0303 3033 100

Adres e-mail: helpline@stroke.org.uk

Strona internetowa: stroke.org.uk

Kiedy uderza udar, część mózgu się wyłącza. I tak samo jest z częścią ciebie. Ale mózg potrafi się przystosować. Nasze specjalistyczne wsparcie, badania i prowadzenie kampanii są możliwe tylko dzięki odwadze i determinacji społeczności osób po udarze. Dzięki większej liczbie darowizn i wsparciu możemy odbudować jeszcze więcej istnień.

Przeznacz darowiznę lub dowiedz się więcej na stronie int.
stroke.org.uk.

© Stroke Association - Stowarzyszenia Pomocy Osobom z
Udarem Mózgu 2021

Wersja 3. Opublikowany w maju 2021 r.

Do przeglądu: Kwiecień 2023 r.

kod pozycji: A01L14

Stroke Association jest zarejestrowane jako organizacja
charytatywna w Anglii i Walii (nr 211015) oraz w Szkocji
(SC037789).

Zarejestrowana również na Wyspie Man (nr 945) i Jersey (nr 221)
oraz działająca jako organizacja charytatywna w Irlandii
Północnej.