

Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru

**Stroke**  
association

# Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru

Kroki, które każdy z nas może podjąć

The Polish language version is made possible by the kind generosity of 45. Bal Polski.

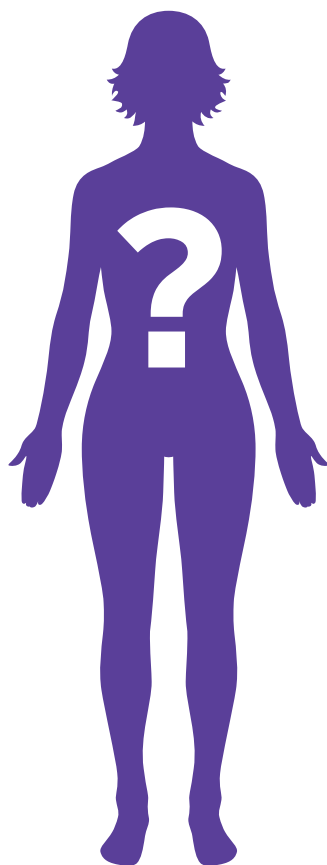
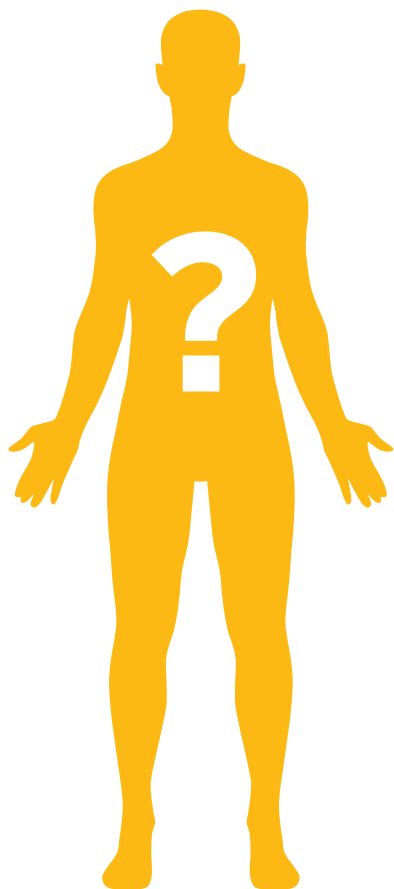
*Bal Polski*  
CIC



[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

# Ty i udar

Jak dużo wiesz na temat swojego ryzyka dostania udaru?





### **Jestem za młody, żeby o tym myśleć**

Jedna czwarta wszystkich przypadków udarów dotyka osoby w wieku 18–65 lat, które zwykle czują się dobrze i są zdrowe. Skorzystaj z kilku prostych sposobów, aby dowiedzieć się o swoim ryzyku wystąpienia udaru. Więcej informacji znajdziesz na str. 6.



### **Jestem osobą starszą lub mam pewne problemy zdrowotne**

Nigdy nie jest zbyt późno, aby podjąć kroki w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia udaru mózgu, np.: możesz zwiększyć swoją aktywność fizyczną, zdrowo się odżywiać i leczyć się na swoje dolegliwości zdrowotne. Więcej informacji znajdziesz na str. 10.



### **Mam nadciśnienie**

Wysokie ciśnienie krwi przyczynia się do niemalże połowy wszystkich udarów. Więcej informacji znajdziesz na str. 21.



### **Jestem palaczem**

Rzucenie palenia jest jednym z najlepszych sposobów na poprawę swojego zdrowia. Jeśli chcesz rzucić palenie więcej informacji znajdziesz na str. 11.



### **Mam nadwagę**

Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko udaru mózgu. Więcej informacji na temat zdrowego trybu życia znajdziesz na str. 12.

### **Miałem udar lub TIA (przejściowy napad niedokrwienny, zwany też małym udarem)**

Jeśli przeszedłeś udar lub TIA w przeszłości, ryzyko kolejnego udaru jest większe. W niniejszym informatorze znajdziesz wskazówki, które pomogą ci zmniejszyć ryzyko wystąpienia kolejnego udaru. Ponadto dowiesz się, gdzie zwrócić się o pomoc i wsparcie, jeśli czujesz się samotny i zagubiony. Więcej informacji znajdziesz na str. 32.

## Udar zmienia życie

Udar może przytrafić się każdemu z nas. Mimo, że medycyna cały czas robi duże postępy, udar nadal stanowi główną przyczynę niepełnosprawności w Wielkiej Brytanii. Udar może wpłynąć na zdolność chodzenia, mówienia oraz wykonywania codziennych czynności, takich jak ubieranie się. Ponadto może spowodować zaburzenia pamięci, problemy z myśleniem i samopoczuciem. Każdego roku w Wielkiej Brytanii rejestrowanych jest ponad 100 tys. przypadków udaru – czyli mniej więcej do jednego udaru dochodzi co 5 minut.

Jeśli dowiesz się więcej na temat swojego ryzyka udaru, możesz podjąć kroki, aby to ryzyko zmniejszyć.

A jeśli znasz kogoś, kto znajduje się w grupie zwiększonego ryzyka, postaraj się przekazać mu egzemplarz tego informatora.

### Pomocne Pytania

#### Która z poniższych odpowiedzi umieszcza cię w grupie zwiększonego ryzyka udaru?

- a. Pochodzę z Afryki, Karaibów, Indii, Pakistanu lub Bangladeszu.
- b. Ktoś z moich bliskich przeszedł udar.
- c. Mój poziom cholesterolu jest podwyższony.
- d. Piję więcej niż 6 kieliszków wina lub 6 dużych piw tygodniowo.

**Odpowiedź:** Wszystkie! Jeśli zaznaczyłeś którąkolwiek z powyższych odpowiedzi, oznacza to, że znajdujesz się w grupie zwiększonego ryzyka udaru. Ale istnieje wiele sposobów, żeby zmniejszyć grożące ci ryzyko. Więcej informacji znajdziesz na str. 6.



Potrafisz rozpoznać objawy udaru?  
Sprawdź na stronie 30.



## Ryzyko udaru

Kiedy lekarze używają słowa "ryzyko", mają na myśli prawdopodobieństwo wystąpienia danego schorzenia. Ryzyko wystąpienia udaru u każdego z nas jest inne i jest uzależnione od indywidualnych czynników.

Czynniki ryzyka zależą od ciebie i twojego stylu życia, np.: wieku, stanu zdrowia i tego czy palisz papierosy i pijesz alkohol.



Jeśli w przeszłości miałeś udar lub mały udar twoje ryzyko wystąpienia kolejnego udaru w przyszłości jest większe. Po udarze powinieneś otrzymać informacje od lekarza odnośnie leczenia problemów zdrowotnych, które mogły przyczynić się do pierwszego udaru lub TIA, np. nadciśnienia. Więcej informacji znajdziesz na str. **21**.



Na stronie **10** znajdziesz informacje, jak każdy z nas może wprowadzić zdrowe zmiany do swojego życia!

## Główne czynniki zwiększające ryzyko udaru

### Wiek

Wraz z wiekiem nasze tętnice twardnieją, co zwiększa ryzyko ich zablokowania. Jednak w każdym wieku możesz podjąć kroki, które obniżą ryzyko udaru – dobre rady jak prowadzić zdrowy tryb życia znajdziesz na str. **10**.

### Problemy zdrowotne

Niektóre problemy zdrowotne zwiększają ryzyko wystąpienia udaru, m.in:

- Wysokie ciśnienie krwi
- Migotanie przedsionków (nieregularne bicie serca)
- Cukrzyca lub początki cukrzycy
- Wysoki poziom cholesterolu

### Styl życia

Nasz styl życia również może przyczynić się do zwiększenia ryzyka udaru, przykładowo:

- Palenie
- Otyłość
- Nadużywanie alkoholu
- Brak ruchu
- Niezdrowe odżywianie

## Choroby w rodzinie

Jeśli ktoś z Twojej rodziny przeszedł udar, porozmawiaj o tym z lekarzem ogólnym lub pielęgniarką. Być może będziesz miał wykonane badania i otrzymasz informacje jak zmniejszyć u siebie ryzyko wystąpienia udaru.

## Grupa etniczna

Osoby pochodzące z Karaibów lub Afryki są bardziej narażone na udar. Ponadto udar mózgu częściej występuje u osób z krajów Azji Południowej, takich jak Indie, Pakistan i Bangladesz.

Jeśli należysz do jednej z powyżej wymienionych grup etnicznych, jesteś bardziej narażony na zachorowanie na cukrzycę i nadciśnienie. Więcej informacji na temat tych schorzeń znajdziesz na str. **20**.



Osoby pochodzące z Afryki, Karaibów lub Azji powinny starać się, aby ich indeks masy ciała wynosił 23. Więcej informacji na str. **12**.



# Podejmij kroki zmniejszające ryzyko wystąpienia udar



## Podejmij kroki zmniejszające ryzyko wystąpienia udaru

Możesz wprowadzić zdrowe zmiany w swoim stylu życia, które pomogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru. Nigdy nie jest za późno na zmianę diety, zwiększenie aktywności fizycznej, rzucenie palenia i picia.



### Pomoc indywidualna

Niniejszy przewodnik zawiera jedynie ogólne informacje. W celu uzyskania porady na temat swojego stanu zdrowia lub podjęcia leczenia należy udać się do swojego lekarza rodzinnego lub farmaceuty.

Więcej informacji na temat prowadzenia zdrowego trybu życia znajdziesz na stronie:

[www.nhs.uk/oneyou](http://www.nhs.uk/oneyou)



### Ograniczaj picie alkoholu

Regularne picie zbyt dużej ilości alkoholu zwiększa ryzyko udaru. Aby zniwelować ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, rząd Wielkiej Brytanii zaleca osobom dorosłym, zarówno kobietom jak i mężczyznom, ograniczenie spożycia alkoholu do 14 jednostek tygodniowo (1 jednostka = 10 ml czystego alkoholu), których spożycie należy rozłożyć w czasie.

Jeśli jesteś zaniepokojony ilością spożywanego przez siebie alkoholu lub chcesz dowiedzieć się więcej na temat zalecanych ograniczeń wejdź na:

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk).



## Rzuć palenie

Palenie papierosów podwaja ryzyko zgonu z powodu udaru mózgu, dlatego warto zasięgnąć pomocy w jego rzuceniu. Od momentu rzucenia palenia papierosów ryzyko stopniowo maleje. Rzucenie palenia to jedna z najlepszych rzeczy, które możesz zrobić dla swojego zdrowia. Jeżeli chcesz rzucić palenie możesz liczyć na pomoc.

W Internecie znajdziesz lokalne ośrodki pomocy dla osób chcących rzucić palenie. Możesz też zadzwonić na bezpłatną infolinię: Anglia **0300 123 1044**, Szkocja **0800 84 84 84**, Walia **0800 085 2219**. Jeśli mieszkasz na terenie Irlandii Północnej informacje znajdziesz na: **[www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)**.

W lokalnych ośrodkach pomocy w rzucaniu palenia możesz otrzymać gumę z nikotyną oraz tabletki na zmniejszenie głodu nikotynowego. Ponadto popularną metodą na ograniczenie palenia jest stosowanie papierosów elektronicznych i atomizerów. Papierosy elektroniczne nie są dostępne na receptę, ale mogą okazać się pomocne w rzuceniu palenia.



Warto wiedzieć, że fajka wodna (shisha), która przepuszcza dym tytoniowy przez wodę, nie jest zupełnie nieszkodliwa. W czasie jednego seansu z fajką wodną, palacz wdycha równowartość dymu z około 100 papierosów.



**Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru – i wcale nie musisz chodzić na siłownię! Więcej szczegółów na str.19.**



## Zrzucić zbędne kilogramy

Nadwaga zwiększa ryzyko wystąpienia udaru o 20% i ryzyko to rośnie wraz ze wzrostem wagi. Natomiast otyłość powoduje, że ryzyko udaru wzrasta do 64%. Dodatkowa waga może mieć różnorodny wpływ na nasz organizm m.in. na zwiększenie ryzyka nadciśnienia i cukrzycy typu 2.

Jeśli obwód w pasie wynosi powyżej 94cm (37 cala) u mężczyzn lub 80cm (31.5 cala) u kobiet może to oznaczać, że masz nadwagę.

Indeks masy ciała (BMI) pokazuje czy twoja waga jest proporcjonalna do twojego wzrostu. Twój indeks masy ciała powinien wynosić poniżej 25, aczkolwiek osoby pochodzące z Afryki/Karaibów lub Azji powinny postarać się o utrzymanie go poniżej 23. Jest to podyktowane tym, że osoby z tych grup etnicznych są bardziej narażone na wystąpienie cukrzycy lub nadciśnienia.

Jeśli powinieneś zrzucić wagę lub chcesz dokonać pewnych zdrowych zmian w stylu życia, nie musisz robić tego sam. Istnieje wiele źródeł internetowych, takich jak NHS One You i NHS Choices, ponadto nawet w swojej lokalnej aptece możesz uzyskać pomoc.



Członkowie rodziny i przyjaciele też mogą cię wspierać lub wręcz dołączyć do ciebie przedstawiając się na zdrowe odżywianie lub wspólne robienie ćwiczeń.

Na stronie [www.nhs.uk/livewell/loseweight](http://www.nhs.uk/livewell/loseweight) znajdziesz kalkulator BMI oraz plan na schudnięcie opracowany przez państwową służbę zdrowia (NHS).





## Odżywiaj się zdrowo

Nie ma żadnych tajemnic co do stosowania zdrowej diety, wystarczy pamiętać o kilku podstawowych wskazówkach dietetycznych.



### Praktyczna pomoc w zdrowym odżywianiu

Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną lub masz niskie dochody robienie zakupów i gotowanie może sprawiać trudności. Jeśli zmagasz się z problemami finansowymi po udarze mózgu, przeczytaj nasz informator pt: „Zasiłki i wsparcie finansowe”. Jeśli potrzebujesz więcej wsparcia, ponieważ nie radzisz sobie z niepełnosprawnością po udarze mózgu, zadzwoń na naszą infolinię pod numer: **0303 3033 100**.

## 1. Używaj mniej soli

Jedzenie zbyt dużej ilości soli może wpłynąć na podwyższenie ciśnienia krwi, co zwiększa ryzyko wystąpienia udaru. Nasz organizm potrzebuje niewielkiej ilości soli do prawidłowego funkcjonowania. Nasze dzienne zapotrzebowanie na sól wynosi tylko około jednej łyżeczki (6g).

Jeśli sam gotujesz postaraj się ograniczyć ilość używanej do gotowania soli. Postaraj się zastąpić sól przyprawami, które dodadzą daniom smaku. Sól kryje się w codziennych produktach żywnościowych m.in w chlebie, płatkach śniadaniowych i przetworach mięsnych, takich jak szynka. Ponadto dania gotowe i na wynos również mają w sobie dużo soli.



Aby uzyskać więcej informacji na temat tego jak wykrywać ukryte cukry, sól i tłuszcz w codziennych produktach żywnościowych lub jeśli chciałbyś skorzystać ze zdrowych przepisów kulinarnych wejdź na stronę: [www.change4life.co.uk](http://www.change4life.co.uk).


## 2. Używaj mniej cukru

Jedzenie zbyt dużej ilości cukru może spowodować przyrost wagi, co zwiększa ryzyko wystąpienia udaru i cukrzycy typu 2.

Nasze codzienne spożycie cukru powinno ograniczyć się do równowartości 7 kostek cukru (30g). To naprawdę niedużo, zważywszy, że puszka napoju gazowanego może zawierać nawet ponad 9 kostek cukru.

Tak jak w przypadku soli, dużo cukru kryje się w codziennych produktach żywnościowych. I to nie tylko w słodyczach – fasolka po bretońsku oraz keczup mogą zawierać w swoim składzie bardzo dużo cukru.

### Zawartość cukru w jednej porcji niektórych produktów

 Jedna kostka cukru = 4g cukru



**Fasolka po bretońsku**



**Coca-cola**



**Sos do makaronów**



**Musli bez dodatku cukrów**



### 3. Jedz mniej tłuszczu

Stosowanie diety o niskiej zawartości tłuszczu może pomóc w utracie wagi, co zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

Możesz przyczynić się do zmniejszenia poziomu cholesterolu jedząc mniej tłuszczów nasyconych i zastępując je niewielką ilością tłuszczów nienasyconych. Ale jeśli masz wysoki poziom cholesterolu konieczne może być przyjmowanie leków na jego obniżenie, dlatego też skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Tłuszcze nasycone występują często w formie stałej np. masło. Znajdziesz je w takich produktach jak sery, ciastka, tłuste mięso i kiełbasy oraz w oleju kokosowym i palmowym.

Tłuszcze nienasycone występują często w postaci oleju, np. oliwy z oliwek lub oleju sojowego. Można je również znaleźć w tłustych rybach, takich jak łosoś i sardynki, oraz w innych produktach spożywczych, takich jak masło orzechowe, awokado, orzechy i nasiona.

Gotując, spróbuj zastąpić tłuszcze nasycone, takie jak masło i olej kokosowy niewielką ilością oliwy z oliwek lub olejem z orzeszków ziemnych.

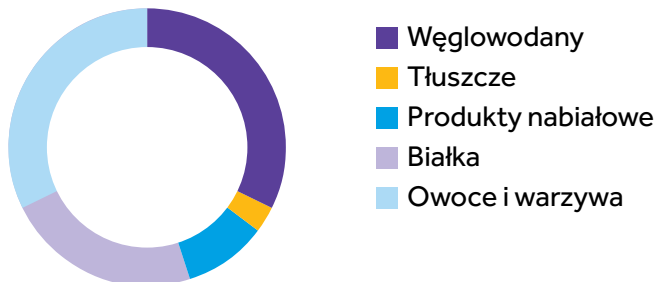
### 4. Produkty bogate w błonnik

Jedzenie produktów z dużą zawartością błonnika może pomóc zrzucić wagę, co zwłaszcza przy cukrzycy i chorobach serca może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu. Jedzenie dużej ilości warzyw i owoców jest doskonałym sposobem na wzbogacenie swojej diety w błonnik. Kiedy kupujesz chleb, ryż i makarony wybieraj wersje pełnoziarniste. Ponadto nie obieraj jabłek i ziemniaków – jedz je ze skórką. Owsianka, orzechy i nasiona również pomogą ci zwiększyć dzienną dawkę błonnika.



## 5. Zdrowa dieta

W ciągu dnia postaraj się wybierać produkty z każdej opisanej poniżej grupy żywnościowej. Posiłki domowe są na ogół najlepszym rozwiązaniem, ponieważ do ich przygotowania używasz świeżych produktów i zawierają one znacznie mniej tłuszczu, soli i cukru od dań gotowych.



**Owoce i warzywa:** staraj się jeść 5 porcji dziennie. Pamiętaj, że warzywa i owoce z puszek oraz mrożonki również się liczą. Postaraj się ułożyć na swoim talerzu kolorowy bukiet warzyw. Warzywa powinny stanowić jedną trzecią spożywanych codziennie produktów.

**Węglowodany** ziemniaki, ryż, chleb oraz makarony mogą stanowić jedną trzecią spożywanych codziennie produktów.

**Białka** są zawarte w chudym mięsie, rybach i jajkach. Białka pochodzenia niezwierzęcego zawiera suszona fasola, soczewica oraz orzechy.

**Produkty nabiałowe**, czyli mleko, sery i jogurty są źródłem wapnia, które wzmacnia nasze kości. Staraj się sięgać po produkty nabiałowe o obniżonej zawartości tłuszczu.

Jeden gram tłuszczu zawiera najwięcej kalorii, dlatego potrzebujesz go bardzo mało. Postaraj się zastąpić tłuszcze nasycone, takie jak masło i olej kokosowy tłuszczami nienasyconymi, takimi jak oliwa z oliwek.



## Problemy z przełykaniem spowodowane udarem

Jeśli po udarze pojawiły się trudności z przełykaniem, dietetyk pomoże ci jeść bezpiecznie. Dietetyk doradzi ci jak przygotowywać smaczne i bezpieczne posiłki oraz jak możesz brać udział we wspólnych posiłkach rodzinnych. Więcej informacji znajdziesz w naszej broszurce „*Jak radzić sobie z problemami z przełykaniem*”.

## Używanie narkotyków

Niektóre osoby używają nielegalnych narkotyków nie zdając sobie sprawy, że tym samym narażają się na ryzyko udaru. Narkotyki takie jak kokaina mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia udaru w dniach po ich użyciu. Inne, takie jak konopie, heroina oraz khat również niosą z sobą zwiększone ryzyko udaru i zgonu w wyniku udaru.

### Gdzie zwrócić się o pomoc i informacje?

Organizacja Frank udziela informacji oraz poufnych porad na temat narkotyków użytkownikom, ich rodzinom oraz przyjaciółom. Odwiedź stronę: [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com) lub zadzwoń pod numer: **03001 236 600**. Nasza infolinia może doradzić, gdzie udać się po pomoc.



## Bądź jak najbardziej aktywny

Aktywność fizyczna pomaga zmniejszyć ryzyko udaru. Aktywny tryb życia pomaga też utrzymać lepsze samopoczucie. Kiedy jesteś w ruchu twój organizm wydziela związki chemiczne do mózgu, które sprawiają, że czujesz się lepiej.

Jeśli jesteś w stanie zwiększyć swoją aktywność fizyczną dobrze wpłynie to na twój ogólny stan zdrowia i samopoczucie. Dla niektórych osób aktywność fizyczna oznacza pochodzenie po pokoju, a dla innych to chodzenie na siłownię lub praca w ogródku.



Stroke Association organizuje bardzo popularne imprezy w celu pozyskania funduszy m.in.: biegi, spacery oraz rajdy rowerowe. Jeśli możesz chodzić, biegać lub jeździć na rowerze postaw sobie za cel wzięcie udziału w jednej z organizowanych przez nas imprez.



Prowadzenie aktywnego, zdrowego trybu życia i leczenie swoich problemów zdrowotnych może zmniejszyć ryzyko chorób serca, demencji oraz raka.

# Jeśli jesteś chory – leczyć się



## Jeśli jesteś chory – lecz się

Jeśli masz problem zdrowotny powiązany z udarem, kontynuowanie zaleconego przez lekarza leczenia pomoże obniżyć ryzyko udaru. Jeśli przeszedłeś udar lub TIA, jednym z najlepszych sposobów zmniejszenia ryzyka wystąpienia kolejnego udaru jest leczenie istniejącego schorzenia wedle wskazówek lekarza.

### Nadciśnienie



Wysokie ciśnienie krwi przyczynia się do połowy wszystkich udarów, dlatego stanowi największy pojedynczy czynnik ryzyka wystąpienia udaru mózgu.

**Co to jest?** Twoje serce pompuje krew przez naczynia krwionośne. Gdy krew naciska zbyt mocno na ścianki naczyń krwionośnych nazywamy to wysokim ciśnieniem krwi, zwanym również nadciśnieniem.

**Dlaczego stanowi ryzyko?** Wysokie ciśnienie krwi może prowadzić do utworzenia się skrzepów lub krwotoku w mózgu. Nadciśnienie zwiększa ponadto ryzyko ataku serca, demencji oraz niewydolności nerek.

**Jakie są objawy?** Zwykle nadciśnienie przebiega bezobjawowo, dlatego regularnie sprawdzaj swoje ciśnienie krwi. Możesz to zrobić w swojej lokalnej przychodni zdrowia lub w aptece. Ciśnieniomierze są również dostępne w sprzedaży. Stroke Association organizuje imprezy "Poznaj swoje ciśnienie" na których możesz bezpłatnie i szybko sprawdzić swoje ciśnienie krwi. Po więcej informacji skontaktuj się z nami lub odwiedź naszą stronę: [stroke.org.uk/kybp](https://stroke.org.uk/kybp).

**Co mogę zrobić?** Jeśli masz migotanie przedsionków i twój lekarz rodzinny lub pielęgniarka stwierdzą u ciebie wysokie ryzyko udaru mózgu, zostanie ci przepisany lek przeciwzakrzepowy, dzięki któremu ryzyko się zmniejszy. Ważne jest, aby regularnie przyjmować leki przeciwzakrzepowe, aby ryzyko udaru utrzymać na niższym poziomie.

## Migotanie przedsionków



Jeśli masz nieleczone migotanie przedsionków, ryzyko wystąpienia udaru mózgu jest do pięciu razy wyższe, a jego skutki mogą być bardziej dotkliwe.

**Co to jest?** Przy migotaniu przedsionków bicie serca jest nieregularne i serce może bić wyjątkowo szybko.

**Dlaczego stanowi ryzyko?** Serce może nie opróżniać się całkowicie z krwi za każdym uderzeniem, co może doprowadzić do utworzenia się skrzepu w pozostawionej w sercu krwi. Skrzep może przemieścić się do mózgu i spowodować udar.

**Jakie są objawy?** Możesz odczuwać kołatania serca, ale większość ludzi nie ma żadnych objawów. Lekarz rodzinny lub pielęgniarka mogą cię przebadać i skierować na dalsze badania.

**Co mogę zrobić?** Jeśli masz migotanie przedsionków i twój lekarz rodzinny lub pielęgniarka stwierdzą u ciebie wysokie ryzyko udaru mózgu, zostanie ci przepisany lek przeciwzakrzepowy, dzięki któremu ryzyko się zmniejszy.



Ważne jest, aby regularnie przyjmować leki przeciwzakrzepowe, aby ryzyko udaru utrzymać na niższym poziomie.

## Cukrzyca



Cukrzyca niemal podwaja ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

**Co to jest?** U osób chorych na cukrzycę, organizm nie może prawidłowo usuwać cukru z krwi.

**Dlaczego stanowi ryzyko?** Zbyt dużo cukru we krwi może prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych i nerwów, co z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Cukrzyca może też spowodować zawał serca, utratę wzroku i problemy z nerkami.

**Jakie są objawy?** Możesz nie mieć żadnych objawów, ale cukrzyca może objawiać się częstszym oddawaniem moczu, zmęczeniem i zwiększonym pragnieniem. Badanie krwi może potwierdzić, czy masz cukrzycę lub początki cukrzycy. Aby uzyskać więcej informacji na temat objawów cukrzycy typu 1 i typu 2, odwiedź stronę: [www.nhs.uk/diabetes](http://www.nhs.uk/diabetes).

**Co mogę zrobić?** Osoby z cukrzycą typu 1 na ogół wymagają przyjmowania insuliny. Niektóre osoby z cukrzycą typu 2 muszą jedynie wprowadzić zmiany w swojej diecie, z kolei część pacjentów wymaga leczenia farmakologicznego lub brania insuliny. Leczenie cukrzycy i prowadzenie zdrowego trybu życia, czyli np. pozbycie się zbędnych kilogramów, pomoże ci zmniejszyć ryzyko udaru.



Nie wiesz, jak zrobić badania kontrolne? Więcej szczegółów znajdziesz na str. 27.

## Wysoki poziom cholesterolu



Wysoki cholesterol nie ma na ogół żadnych objawów, choć jest głównym czynnikiem ryzyka udaru mózgu.

**Co to jest?** Cholesterol jest niezbędną dla naszego organizmu substancją, jednak jego nadmiar we krwi może doprowadzić do chorób serca i udaru.

**Dlaczego stanowi ryzyko?** Nadmiar cholesterolu we krwi może spowodować zatkanie i zwężenie naczyń krwionośnych (miażdżyca), co z kolei sprzyja tworzeniu się skrzepów powodujących udar.

**Jakie są objawy?** Twój lekarz rodzinny lub farmaceuta zleci wykonanie badania krwi.

**Co mogę zrobić?** Wynik twojego badania poziomu cholesterolu może być wykorzystany do obliczenia ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Jeśli ryzyko jest wysokie, możesz wprowadzić zmiany w stylu życia, takie jak: zmniejszenie masy ciała, zwiększenie aktywności fizycznej i zdrowe odżywianie.

Leki zwane statynami często podawane osobom z wysokim cholesterolem zmniejszają ryzyko udaru.

Niektórzy ludzie rodzą się z wysokim poziomem cholesterolu. Jest to choroba dziedziczna zwana hipercholesterolemią. Niewykryta i nieleczona, może doprowadzić do śmierci w młodym wieku (20 -30 lat), więc jeśli w twojej rodzinie zdarzały się zgony z powodu chorób serca lub udaru mózgu ważne jest przeprowadzenie testów. Hipercholesterolemia rodzinna może być leczona lekami obniżającymi cholesterol.





## Inne choroby powiązane z udarem

### Niedokrwistość (anemia) sierpowatokrwinkowa

Jedna czwarta osób z niedokrwistością sierpowatą przechodzi udar przed 45 rokiem życia. Choroba ta dotyka głównie ludzi z Afryki, Karaibów, Azji i basenu morza śródziemnego. Niedokrwistość sierpowatokrwinkowa zwiększa ryzyko udaru, ponieważ czerwone krwinki zmieniają kształt w wyniku czego stają się bardziej skłonne do tworzenia skrzepów.

W Wielkiej Brytanii, choroba ta jest zwykle rozpoznawana w okresie ciąży lub wkrótce po urodzeniu dziecka w wyniku wykonania badania krwi. Głównym sposobem zmniejszenia ryzyka wystąpienia udaru mózgu jest przeprowadzanie regularnych transfuzji krwi. Aby uzyskać więcej informacji i wsparcia skontaktuj się z Sickie Cell Society [www.sicklecellsociety.org](http://www.sicklecellsociety.org).

### Antykoncepcja i leczenie hormonalne

Niektóre doustne środki antykoncepcyjne i hormonalna terapia zastępcza (HTZ) mogą powodować większe ryzyko udaru mózgu u kobiet. Lekarz powinien przeprowadzić ocenę ryzyka udaru przed rozpoczęciem leczenia. Jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, cierpisz na migreny lub uprzednio miałaś zakrzep lub udar, przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych lub hormonalnej terapii zastępczej może być niewskazane. Palenie tytoniu, nadwaga lub wiek powyżej 35 lat, może również zwiększyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

Ogólnie rzecz biorąc, ryzyko udaru w wyniku stosowania antykoncepcji lub hormonalnej terapii zastępczej jest niskie, więc jeśli jesteś zaniepokojona porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką zanim przerwiesz swoje leczenie. Poproś lekarza o dobranie najlepszej dla ciebie metody antykoncepcji lub terapii hormonalnej.

## Stres, niepokój i depresja

Jeśli cierpisz z powodu stresu, lęku lub depresji, możesz znaleźć się w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Nie wiadomo dokładnie, dlaczego tak jest, ale powodem tego może być to, że osobom cierpiącym na depresję lub będącym pod wpływem stresu trudniej dbać o swoje zdrowie. Jeśli borykasz się z problemami emocjonalnymi spróbuj znaleźć oparcie wśród przyjaciół lub specjalistów i staraj się prowadzić zdrowy styl życia, który pomoże w poprawie twojego samopoczucia.

## Zespół bezdechu sennego

Zaburzenie snu zwane zespołem bezdechu sennego jest powiązane z ryzykiem udaru i przejawia się przerywanym oddechem w trakcie snu. Tylko niektóre osoby u których występuje to zaburzenie chrapiają, inne nie. Jeśli cierpisz na zespół bezdechu sennego bardzo często budzisz się w nocy i jesteś senny w ciągu dnia. Jeśli myślisz, że masz bezdech senny porozmawiaj ze swoim lekarzem ogólnym.

### Jak sprawdzać swój stan zdrowia?

Wszystkie powyżej wymienione problemy zdrowotne mogą wystąpić w każdym wieku. Nawet jeśli czujesz się dobrze, regularnie wykonuj badania kontrolne.

W Anglii, osoby w wieku 40-74 lat mogą zwrócić się o wykonanie badania, którego celem jest wykrycie wczesnych oznak różnych problemów zdrowotnych, w tym również udaru.



Jeżeli jesteś zaniepokojony swoim stanem zdrowia, zgłoś się do swojego lekarza ogólnego lub pielęgniarki. W lokalnej aptece również możesz zasięgnąć porady farmaceuty i wykonać niektóre z badań.

# Co to jest udar?



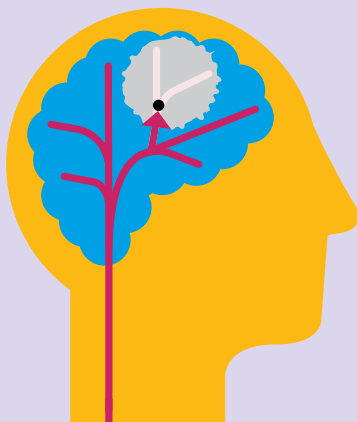
## Co to jest udar?

Do udaru mózgu dochodzi wówczas, gdy dopływ krwi do części mózgu zostaje odcięty, co powoduje obumarcie komórek mózgowych. Uszkodzenie mózgu może wpłynąć na funkcjonowanie organizmu. Może też zmienić sposób myślenia i odczuwania.

Rozróżniamy dwa główne rodzaje udaru mózgu:

### 1. udar niedokrwienny:

spowodowany zablokowaniem naczynia krwionośnego



### 2. udar krwotoczny:

spowodowany krwotokiem w mózgu lub wokół niego



Udar niedokrwienny jest często nazywany zatorem. Natomiast udar krwotoczny wylewem.

## Jak rozpoznać objawy udaru?

Warto wiedzieć, jak rozpoznać typowe objawy udaru u siebie lub kogoś innego. Przeprowadzenie szybkiego testu jest najlepszym sposobem, aby to zrobić.

### Szybki test na udar

**F****Twarz:**

Czy możesz się uśmiechnąć?  
Czy jeden kącik ust opada?

**A****Ręce:**

Czy możesz unieść obydwie ręce do góry i utrzymać je w tej pozycji?

**S****Zaburzenia mowy:**

Czy mówisz wyraźnie i rozumiesz co się do Ciebie mówi? Czy twoja mowa jest bełkotliwa?

**T****Czas:**

Jeśli wystąpi choćby jeden z powyższych objawów należy zadzwonić na pogotowie pod numer: **999**.



Ten szybki test pozwala wykryć trzy najczęściej występujące objawy udaru. Ale są też inne oznaki udaru, które zawsze należy traktować poważnie, m.in.:

- Nagły niedowład lub zdrętwienie jednej strony ciała, w tym nóg, rąk lub stóp.
- Trudności ze znalezieniem słów i wypowiedzeniem całych zdań.
- Nagłe zaburzenia wzroku lub utrata widzenia w jednym bądź obu oczach.
- Nagły zanik pamięci bądź dezorientowanie, zawroty głowy lub upadek.
- Nagły, mocny ból głowy.



Udar może dotknąć każdego z nas, bez względu na wiek. Każda sekunda się liczy. Jeśli zauważysz choćby jeden z objawów udaru, nie czekaj. Natychmiast zadzwoń pod numer: **999**.

## Przejęciowy napad niedokrwienny (TIA)

Przejęciowy napad niedokrwienny (TIA) jest udarem, którego objawy utrzymują się przez krótki okres czasu. W przypadku TIA, naczynie krwionośne w mózgu zostaje zablokowane, po czym samoczynnie się odblokowuje. Po wystąpieniu pierwszych objawów nie wiadomo czy mamy do czynienia z udarem czy też z małym udarem, dlatego nie należy zwlekać i natychmiast zadzwonić na **999**.

## Pierwsza pomoc w przypadku udaru

Gdy u kogoś wystąpi podejrzenie udaru mózgu, należy przewieźć go karetką do szpitala na specjalistyczny oddział leczenia udarów. Ważne, aby przystąpić do leczenia udaru jak najszybciej. Podanie leków na rozpuszczenie i usunięcie skrzepów musi nastąpić w przeciągu kilku godzin od wystąpienia udaru. Tak więc jeśli tylko istnieje podejrzenie udaru, natychmiast zadzwoń pod numer **999**.

# Gdzie zwrócić się o pomoc i informacje?





## Gdzie zwrócić się o pomoc i informacje

### Do Stroke Association

#### Zadzwoń do nas

Z naszej infolinii może skorzystać każdy, kto zetknął się z udarem, w tym rodzina, przyjaciele oraz opiekunowie osób po udarze. Nasi doradcy mogą udzielić informacji i służyć pomocą odnośnie wszystkich kwestii związanych z udarem.

Zadzwoń pod numer **0303 3033 100**, z telefonu tekstowego pod numer **18001 0303 3033 100** lub wyślij e-maila na adres: **info@stroke.org.uk**.

#### Przeczytaj nasze publikacje

Wydajemy szczegółowe informatory na temat wielu zagadnień związanych z udarem, w tym: jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru i rehabilitacji. Informacje dostępne są na naszej stronie internetowej **stroke.org.uk**. Można też zadzwonić na infolinię i poprosić o przesłanie broszurki.

#### Nasze główne informatory na temat udaru to:

- **Co robić po udarze** – krótki przewodnik dla osoby po udarze.
- **Udar i co dalej** – informator dla osób po udarze.
- **Jak pomóc osobie po udarze** – poradnik dla rodziny, przyjaciół i opiekunów.
- **Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru** – wskazówki i informacje na temat czynników ryzyka.

## Porozmawiaj z innymi osobami dotkniętymi udarem

Być może niedaleko twojego miejsca zamieszkania działa grupa skupiająca osoby po udarze. Możesz również poznać inne osoby po udarze na naszym forum internetowym: TalkStroke

**[stroke.org.uk/talkstroke](https://stroke.org.uk/talkstroke)**

lub na naszej stronie na Facebooku


**[www.Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation)**.


Zadzwoń na naszą infolinię, żeby dowiedzieć się, gdzie możesz uzyskać bezpośrednią pomoc.


### Udar mózgu u dzieci

Niniejszy informator został stworzony z myślą o osobach dorosłych. Informacje na temat udaru u dzieci znajdziesz na naszej stronie internetowej: **[stroke.org.uk/childhood](https://stroke.org.uk/childhood)**

## Na temat naszych informacji

 Chcemy zaoferować jak najlepsze informacje dla osób dotkniętych udarem. Dlatego też prosimy osoby po udarze, ich rodziny, jak również ekspertów medycznych, o pomoc w opracowaniu naszych publikacji.

 Czy nam się udało? Podziel się swoim zdaniem i powiedz nam, co myślisz o tym przewodniku. Jeśli chciałbyś uzyskać listę tekstów źródłowych z których korzystaliśmy przy jego tworzeniu, napisz do nas na:  
**feedback@stroke.org.uk.**  
Cytaty użyte w niniejszym przewodniku są anonimowe.

 Należy pamiętać, że nasz informator nie może zastąpić profesjonalnej porady specjalisty dostosowanej do twojej indywidualnej sytuacji. Staramy się, aby informacje zawarte w naszych wydawnictwach były dokładne i aktualne w chwili ich opracowania, jednak informacje mogą z czasem ulec zmianie. O ile jest to dozwolone przez prawo, Stroke Association nie ponosi odpowiedzialności w odniesieniu do wykorzystywania informacji zawartych w niniejszej publikacji lub informacji innych firm lub stron internetowych zawartych lub wymienionych powyżej.



Razem możemy pokonać udar

**Stroke**  
association

## Skontaktuj się z nami

Zawsze służymy pomocą. Skontaktuj się z nami w celu uzyskania profesjonalnej pomocy. Możesz to zrobić dzwoniąc, drogą mailową lub przez naszą stronę internetową.

**Infolinia:** 0303 3033 100

**Z telefonu tekstowego:** 18001 0303 3033 100

**Email:** [info@stroke.org.uk](mailto:info@stroke.org.uk)

**Strona internetowa:** [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

## Jesteśmy stowarzyszeniem dla osób po udarze

Wierzymy, że życie nie kończy się wraz z przejściem udaru. Dlatego wspieramy i pomagamy osobom po udarze w powrocie do zdrowia. To dlatego prowadzimy kampanię na rzecz lepszej opieki przed i po udarze. I to właśnie dlatego wspomagamy finansowo badania opracowujące nowe metody leczenia i sposoby zapobiegania udarowi.

Liczymy na wasze wsparcie finansowe badań ratujących życie i pomoc dla osób dotkniętych udarem. Przyłącz się do nas do wspólnej walki z udarem: [stroke.org.uk/fundraising](http://stroke.org.uk/fundraising).  
Razem możemy pokonać udar!

© Stroke Association 2017  
Version 1. Published June 2017  
To be reviewed: June 2019  
Item code: **A01L14PO**

