



Maja Żbikowska

I Liceum Ogólnokształcące w Ciechanowie im. Zygmunta Krasińskiego

25^{lat} Mazowsze

Czym jest udar mózgu?

Udar mózgu to zespół objawów klinicznych związanych z nagłym wystąpieniem ogniskowego lub uogólnionego zaburzenia czynności mózgu, powstały w wyniku zaburzenia krążenia mózgowego i utrzymujący się ponad 24 godziny.

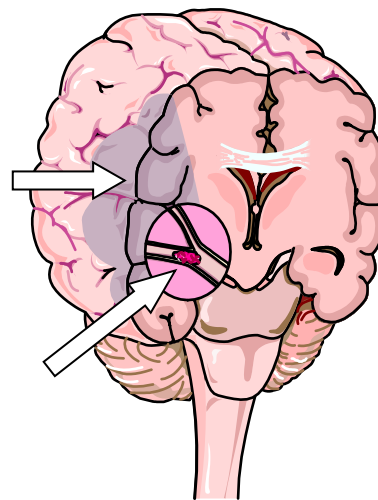
Wyróżniamy 2 rodzaje udarów mózgu:

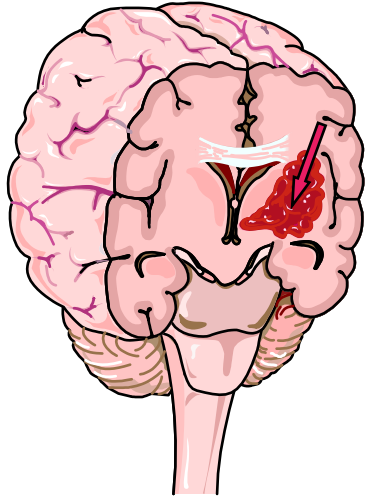
- niedokrwienny
- krwotoczny



Udar niedokrwienny

Jest to udar, w którym jedna z tętnic staje się niedrożna (czyli nie ma w niej przepływu krwi lub jej ilość jest niewystarczająca)





Udar krwotoczny

Jest to udar, w którym dochodzi do pęknięcia naczynia mózgowego. Wtedy krew wydostaje się poza jego obszar i niszczy tkankę nerwową. Udar ten nazywany jest również wylewem.

Krwotok podpajęczynówkowy

to krwawienie do przestrzeni podpajęczynówkowej, która znajduje się między pajęczynówką a oponą miękką mózgu.

Krwawienie występuje niespodziewanie, zwykle z powodu pękniętego tętniaka mózgu lub jako skutek urazu głowy.



Strata czasu to strata mózgu

Diagnostyka

W rozpoznaniu udaru mózgu ważne są:

- wywiad,
- badanie przedmiotowe (stwierdzenie typowych objawów),
- badania laboratoryjne (m.in. badanie układu krzepnięcia)
- badania obrazowe.

Podstawą jest tomografia komputerowa głowy (TK).

Badanie pozwala rozróżnić udar niedokrwienny i krwotoczny, określić występowanie obrzęku mózgu i innych zmian.

Badaniem ważnym w diagnostyce udaru mózgu jest również rezonans magnetyczny (MRI)

— — —

Czynniki ryzyka udaru mózgu

Czynniki na które nie mamy wpływu (niemodyfikowalne)

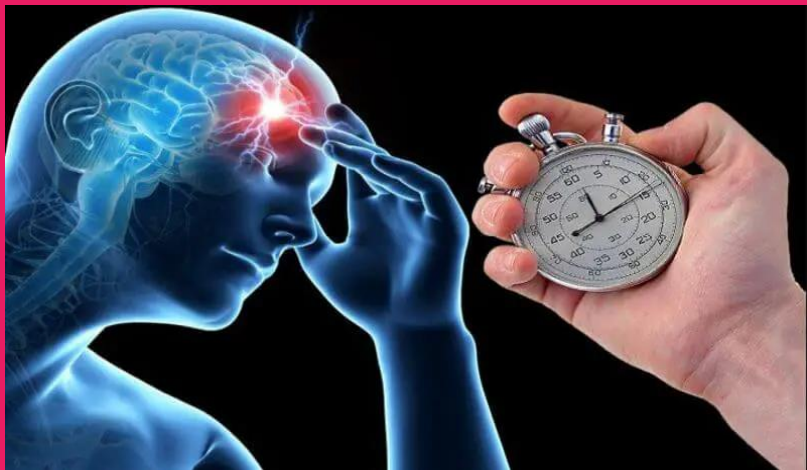
- wiek (powyżej 55. roku życia, ryzyko zwiększa się dwukrotnie co 10 lat),
- płeć męska,
- etniczne (rasa czarna i żółta),
- predyspozycje rodzinne i genetyczne (udar w rodzinie w wywiadzie, genetycznie uwarunkowane zespoły predysponujące do stanów zakrzepowych, hiperhomocysteinemia),
- przebyty udar bądź przemijający atak niedokrwienny (TIA).

Czynniki na które mamy wpływ lub na powstawanie których mamy wpływ (modyfikowalne*)

- nadciśnienie tętnicze,
- choroby serca (migotanie przedsionków),
- zaburzenia gospodarki lipidowej,
- cukrzyca,
- choroby naczyń:
 - zwężenie tętnicy szyjnej wewnętrznej,
 - palenie papierosów,
 - nadużywanie alkoholu,
 - otyłość,
 - dna moczanowa,
- zespół bezdechu sennego,
- zaburzenia krzepnięcia, w tym polekowe, hiperfibrynogenemia,
- stosowanie amfetamin, kokainy,
- przyjmowanie antykoncepcji hormonalnej,
- ciąża
- niska aktywność fizyczna.

* tzw. stylizależne

Objawy udar mózgu



Najczęściej obserwujemy:

- zaburzenia czucia lub drętwienie, zwykle po jednej stronie ciała;
- porażenie mięśni twarzy, najczęściej opadający kącik ust;
- problemy z wypowiedaniem się oraz rozumieniem słów (afazja);
- występujące nagle osłabienie kończyny jednej strony ciała;
- problemy z widzeniem w jednym lub obu oczach;
- zawroty głowy i silny ból głowy (często połączone z utratą równowagi);
- trudności z poruszaniem się, chwanie się;
- zaburzenia świadomości, łącznie z jej utratą.



Twarz
Ramię
Mowa
Czas

POZNAJ OBJAWY UDARU MÓZGU I REAGUJ SZYBKO!

POZNAJ CZAS - CZYLI CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY UDARU



CIĘŻSZA NOGA LUB RĘKA
nie możesz poruszać
nogą lub ręką



ZABURZENIA WIDZENIA
widzisz niewyraźnie, podwójnie,
nie widzisz na jedno oko



ASYMETRIA TWARZY
masz wykrzywione usta,
opada kącik ust



SPOWOLNIONA MOWA
mówisz wolno, niewyraźnie
nie rozumiesz mowy innych

GDY ZAUWAŻYSZ TAKIE OBJAWY, NIE LEKEWAŻ ICH!

DZWOŃ 999! PAMIĘTAJ LICZY SIĘ CZAS!



dowiedz się więcej na:
www.fum.info.pl

29 X ŚWIĄTOWYDZIEŃ
UDARU MÓZGU

Jeśli występuje którykolwiek z objawów

Działaj !!!

Czas !!!

To mózg !!!

F
ace

A
rm

S
peech

T
ime

Twarz

CZY TWARZ WYGLĄDA NIETYPOWO?

Poproś o uśmiech

Osoba nie będzie w stanie się uśmiechnąć.
Charakterystycznymi objawami udaru mózgu są:

- asymetria twarzy,
- opadnięcie powieki lub kąćka ust.

Ramię

CZY RAMIĘ OPADA?

Poproś o uniesienie obu ramion

Osoba nie będzie potrafiła lub uniesie tylko częściowo.
Jest to spowodowane nagłym osłabieniem mięśni
(niedowładem lub porażeniem mięśni albo połowy ciała).

Mowa

CZY MOWA BRZMI DZIWNIE?

Poproś o powtórzenie zdania

Np. „ładna dziś pogoda”. Charakterystyczne dla udaru
są trudności w mówieniu i rozumieniu mowy.

W KAŻDEJ SEKUNDZIE UMIERAJĄ KOMÓRKI MÓZGU!

**KONIECZNY NATYCHMIASTOWY TRANSPORT
DO NAJBLIŻSZEGO ODDZIAŁU UDAROWEGO!!!**

Pamiętaj !!!

Strata czasu to strata mózgu

Podejrzanie wystąpienia UDARU MÓZGU



Czy jest znany dokładny czas początku wystąpienia objawów?

Jeżeli czas wystąpienia objawów < 4,5 h,
pacjent potencjalnie kwalifikuje się do leczenia trombolitycznego.

**NATYCHMIASTOWE WYSŁANIE
ZESPOŁU RATUNKOWEGO**

**I PRIORYTETOWY TRANSPORT DO NAJBLIŻSZEGO
ODDZIAŁU UDAROWEGO PROWADZĄCEGO
LECZENIE TROMBOLITYCZNE**

Poinformować zespół karetki o podejrzeniu udaru mózgu
i czasie wystąpienia objawów

Poinformować pacjenta/rodzinę pacjenta o konieczności:

- przygotowania dokumentacji medycznej (lista leków)
- udzielenia informacji o chorobach współistniejących
(np. cukrzyca, przebyte udary, leczenie przeciwkrzepliwym, uraz głowy)
- udzielenia informacji o orientacyjnej wadze pacjenta

Ustalić dane kontaktowe pacjenta oraz dane kontaktowe rodziny
lub osoby towarzyszącej (koniecznie **aktualny, czynny** numer telefonu)

Czas
Czas
Czas
Czas
Czas
Czas
Czas
Czas

Leczenie



- Jeśli tętnica jest zablokowana i pojawia się ryzyko nieodwracalnego uszkodzenia mózgu, podawany jest lek, który pomaga szybko rozpuścić skrzepy (w ciągu godziny lub dwóch). Aby był on skuteczny, trzeba go podać dożylnie w ciągu 3 do 4,5 godziny po udarze.

- Kilka godzin po udarze krwotocznym często podaje się leki przeciwzakrzepowe lub przeciwplatekcyjne. Pomaga to zapobiegać tworzeniu się nowych zakrzepów w tętnicach lub powiększaniu się skrzepów. Gdy udar ustabilizuje się, lekarz zwykle sugeruje stosowanie lżejszych leków, takich jak aspiryna, codziennie przez dłuższy czas.

- W zależności od typu udaru i stanu zdrowia pacjenta lekarz dobiera odpowiednie leki, które należy brać z uwagi na przyczynę udaru i po to, by wspomóc rehabilitację.

- Gdy udar ustabilizuje się, przeprowadzane są badania, aby dowiedzieć się, czy inne tętnice nie są także zatkane z powodu miażdżycy. Może się okazać, że konieczna jest operacja np. endarterektomia czyli oczyszczenie tętnicy szyjnej z blaszek miażdżycowych, angioplastyka, umieszczenie balonika lub stentu w tętnicy, a w skrajnych przypadkach nawet operacja mózgu.

- Po udarze w większości wypadków potrzebna jest rehabilitacja. Ma ona na celu wyszkolenie komórek nerwowych nienaruszonej części mózgu do wykonywania funkcji, które przed udarem były zadaniem innych komórek nerwowych.





Profilaktyka



Kontroluj ciśnienie tętnicze

Istnieje bezpośredni i niebudzący wątpliwości związek między nadciśnieniem tętniczym a **udarami mózgu** (niedokrwiennym i krwotocznym).

Na szczęście nadciśnienie można skutecznie leczyć. Często wystarczy tylko zmienić dietę i zacząć się ruszać.

Ciśnienie nie powinno przekraczać wartości 140/90. Obniżenie ciśnienia skurczowego (górnego) o 20 mmHg, a rozkurczowego (dolnego) o 10 mmHg zmniejsza ryzyko udarów o ponad 40 %.

Regularne przyjmowanie leków obniżających ciśnienie tętnicze pozwala zmniejszyć ryzyko o kolejne 25 - 30 %.



Ogranicz stres*

Stres wyniszcza organizm

Pod wpływem stresu wytwarza się nadmiar adrenaliny. Ta sprawia, że do mięśni, także serca, napływa więcej krwi. Szybko podnosi się ciśnienie tętnicze, a to - zwłaszcza gdy trwa długo - bardzo źle oddziałuje na naczynia krwionośne.

Im mniej stresu, tym więcej zdrowia.

Naucz się z nim skutecznie walczyć, pomoże Ci spacer przed snem, spotkanie z przyjaciółmi lub wypad do kina. Broń swojego wolnego czasu, przede wszystkim nie pracuj w wolne dni i korzystaj z urlopu.



*naucz się panować nad stresem

Zrezygnuj z palenia papierosów*

Palenie jest bezpośrednią przyczyną zawału serca i udaru mózgu, ponieważ niszczy ścianki naczyń i zwiększa krzepliwość krwi.

Nikotyna obkurcza naczynia, co grozi nadciśnieniem.

Gdy palimy, z cząsteczkami hemoglobiny (jej rolą jest rozprowadzanie tlenu po organizmie) łączą się cząsteczki tlenu węgla i mózg otrzymuje mniej tlenu, niż potrzebuje.

Im szybciej rzucisz palenie, tym większe masz szanse na uniknięcie choroby. Wypalanie 10 papierosów dziennie przez dłuższy czas zwiększa ryzyko udaru i niedokrwiennej choroby serca o ok. 100 %.

*nigdy nie zaczynaj palić/nie daj się namówić



Uprawiaj aktywność fizyczną

Człowiek w przeciwieństwie do maszyny nie zużywa się w czasie ruchu.

Wręcz przeciwnie - nie ma dla niego lepszego lekarstwa (na niemal wszystkie dolegliwości) niż aktywność fizyczna.

Ruch poprawia krążenie krwi, reguluje ciśnienie tętnicze, uelastycznia naczynia.

Zacznij więc regularnie ćwiczyć.

Dla osób z zaburzeniami krążenia najlepsze są szybkie spacery, pływanie, jazda na rowerze. Zdecydowanie należy jednak zrezygnować z dźwigania ciężarów i rozciągania sprężyn.



Dbaj o prawidłową masę ciała

Dowiedzono, że kobiety, u których obwód pasa przekroczył 81 cm, mają o 60 % większe szanse na rozwój nadciśnienia, a tym samym rośnie ryzyko udaru mózgu.

To samo dotyczy panów, którzy w pasie mają więcej niż 101 cm.

Każdy zrzucony kilogram przybliży cię do zdrowia. Nie stosuj cudownych diet ani tabletek odchudzających, ale ogranicz liczbę zjadanych kalorii. Zrezygnuj z białego pieczywa, słodczy. Jedz mniej słono i pikantnie.



Trzymaj cukier na uwięzi

Chorzy na **cukrzycę** są bardziej narażeni na udary mózgu.

Ta choroba sama w sobie uszkadza naczynia krwionośne.

Nowoczesne metody leczenia cukrzycy umożliwiają utrzymanie cukru w normie, można więc nie dopuścić do groźnych naczyniowych powikłań i uniknąć udaru.



Ogranicz do minimum czerwone mięso

Zawarta w mięsie czerwonym metionina w organizmie przekształca się w homocysteinę i uszkadza śródbłonek naczyń.

Unikaj tłuszczów zwierzęcych.

Zawarte w nich trójglicerydy i cholesterol są głównymi wrogami naczyń krwionośnych. Zwiększają krzepliwość krwi, co sprzyja powstawaniu zakrzepów. Zaś cholesterol odkłada się na ściankach naczyń i uszkadza je.

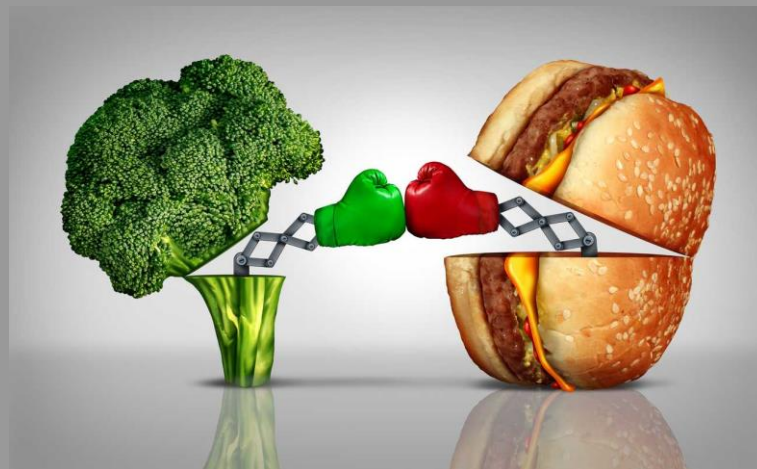
Mózg lubi nienasycone kwasy tłuszczowe, np. omega-3, bo działają przeciwniażdżycowo i zmniejszają krzepliwość krwi.

Znajdziesz je w oleju lnianym, rzepakowym i rybach morskich.

Kwas oleinowy pochodzący z oliwy z oliwek i rzepaku zmniejsza stężenie cholesterolu.

Dodatkowo kwas omega-6 zawarty w oleju kukurydzianym, słonecznikowym, sojowym i w miękkich margarynach obniża nieco ciśnienie.

Nie żałuj sobie też razowego pieczywa, grubych kasz, roślin strączkowych, warzyw, owoców.



Wyrównaj niedobory witamin i minerałów

Brak witamin zwiększa ryzyko chorób serca i udarów mózgu. Witaminy antyoksydacyjne (m.in. C i A) hamują rozwój wolnych rodników, które sprzyjają wielu chorobom.

Jedz produkty bogate w witaminy, szczególnie C, B6, B12, E, A i beta-karoten.

Nie zapominaj o minerałach - potas usprawnia pracę układu krążenia, a jego niedobór bezpośrednio wpływa na powstanie udaru.

Sód (ale w ograniczonych ilościach) wraz z potasem sprzyjają prawidłowej gospodarce wodnej.

Żelazo to pierwiastek, dzięki któremu komórki sprawnie oddychają.

Magnez zapewnia regularną pracę serca, przeciwdziała miażdżycy i chroni mózg, ponieważ poprawia ukrwienie narządów.

Wapń we współpracy z magnezem także poprawia sprawność naczyń.

Selen uznano za obrońcę młodości, bo pomaga utrzymać elastyczność naczyń, zapobiega ich twardnieniu i odkładaniu się na ściankach cholesterolu.



Ogranicz spożycie alkoholu *

Lekarze zgodnie twierdzą, że nadużywanie alkoholu poważnie zwiększa ryzyko wystąpienia udaru krwotocznego.

Jeśli twój organizm pracuje bez zarzutów - możesz sobie pozwolić okazjonalnie na kieliszek wina czy 1 drinka.

Jeżeli coś szwankuje (np. wątroba, nerki), każda dawka alkoholu pogarsza ogólny stan zdrowia.



*nie daj się skusić / bądź asertywny

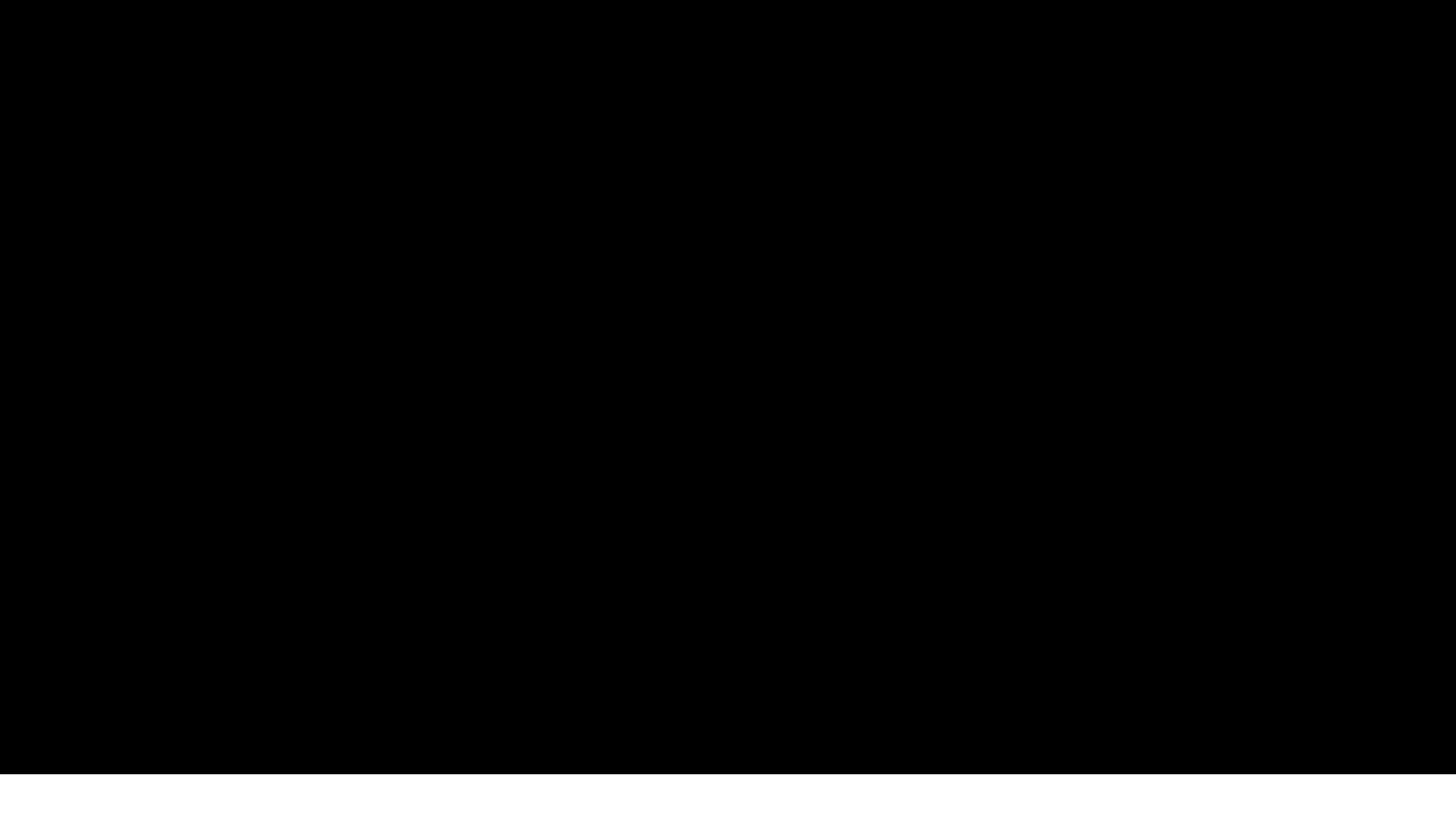
Prognozy demograficzne na najbliższe 15 lat zakładają, że w związku z przewidywanym powiększeniem się populacji osób po 65 roku życia liczba nowych przypadków udaru wzrośnie o 37% wśród mężczyzn i 38% wśród kobiet.

Szacuje się, że w 2005 r. na świecie z powodu udaru mózgu zmarło 5,7 miliona osób, a przy braku wdrożenia odpowiednich działań prewencyjnych przewiduje się, że liczba ta może wzrosnąć

nawet do 7,8 miliona w 2030 roku !!!!!

Zadbaj o zdrowie, zadbaj o mózg *

*na kolejnym slajdzie kliknij w strzałkę u dołu strony (jeśli jej nie widzisz porusz kursorem) i obejrzyj film, który wprawi Cię w dobry nastrój – koniecznie z głosem (2 minuty)



Źródła

<https://dobry-neurolog.business.site/posts/8620721800101178510>

<http://www.viva-neurologopeda.pl/tag/udar-mozgu/>

http://www.archiwum.mz.gov.pl/wp-content/uploads/2015/10/Organizm_w_dobrym_nastroju_wer_1_Video.mp4

[Europejski Dzień Profilaktyki Udarowej - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)