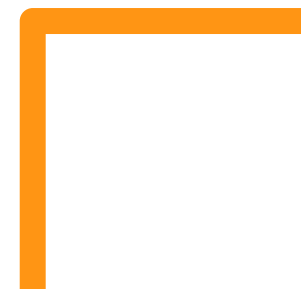
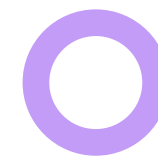
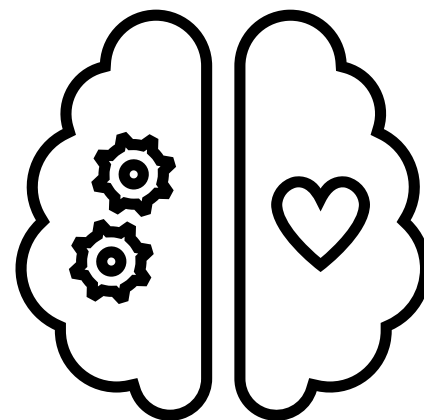
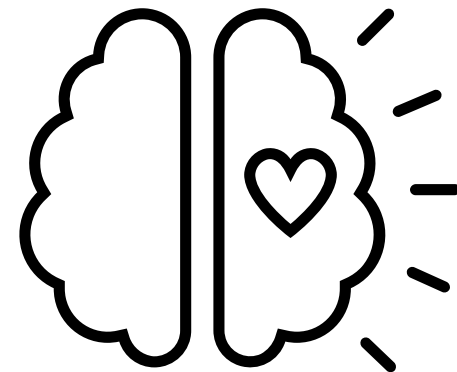


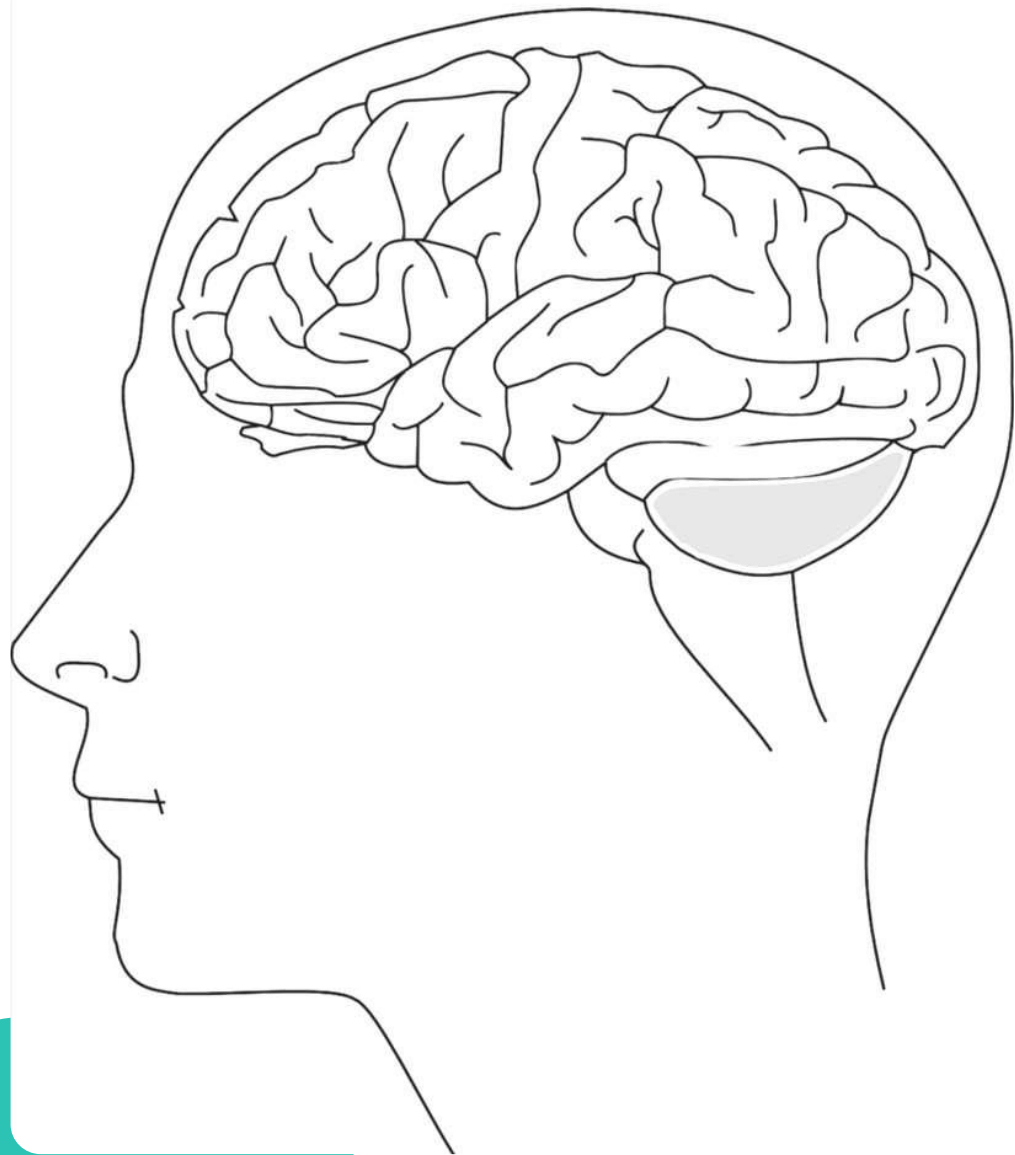


# XL Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Stefana Żeromskiego w Warszawie

Autor: Natalia Bawolska 2B

# Jak dbać o mózg?





# Czym jest mózg?

- To narząd znajdujący się wewnątrz czaszki, zbudowany z komórek nerwowych
- Jest głównym ośrodkiem kontrolującym organizm, a odpowiedzi homeostatyczne w wielu narządach mają na celu utrzymanie czynności mózgu, dlatego często mózg określa się jako **centrum dowodzenia**

# Funkcje mózgu



Odbieranie bodźców  
za pomocą narządów  
zmysłów np. wzrok, słuch



Odczuwanie emocji  
i kontrola zachowań

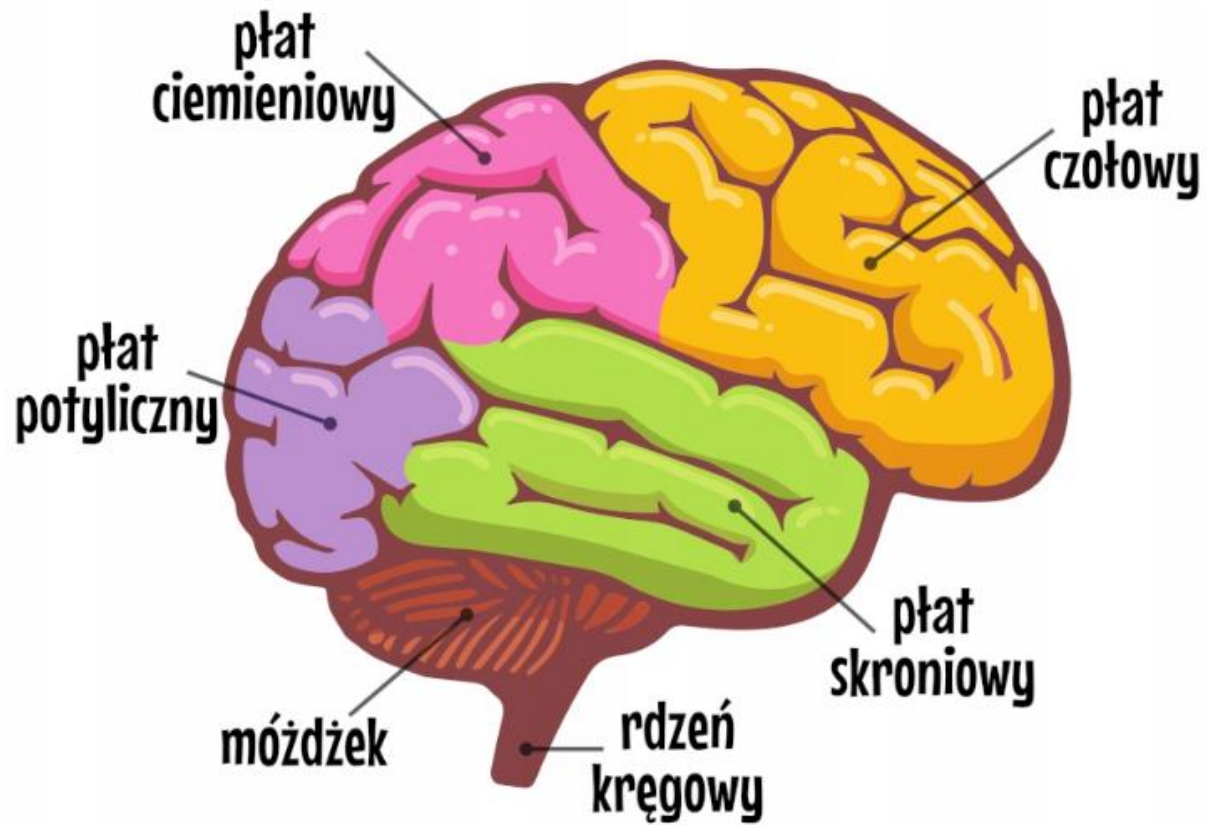


Kontrola funkcji  
życiowych tj.  
temperatura ciała



Umożliwia myślenie  
i zapamiętywanie nowo  
zdobytych informacji





# Budowa mózgu



# Choroby mózgu

Udar

Rak mózgu

Tętniak

Choroba  
Alzheimera

Choroba  
Parkinsona

Zapalenie opon  
mózgowo-  
rdzeniowych

I wiele innych ...

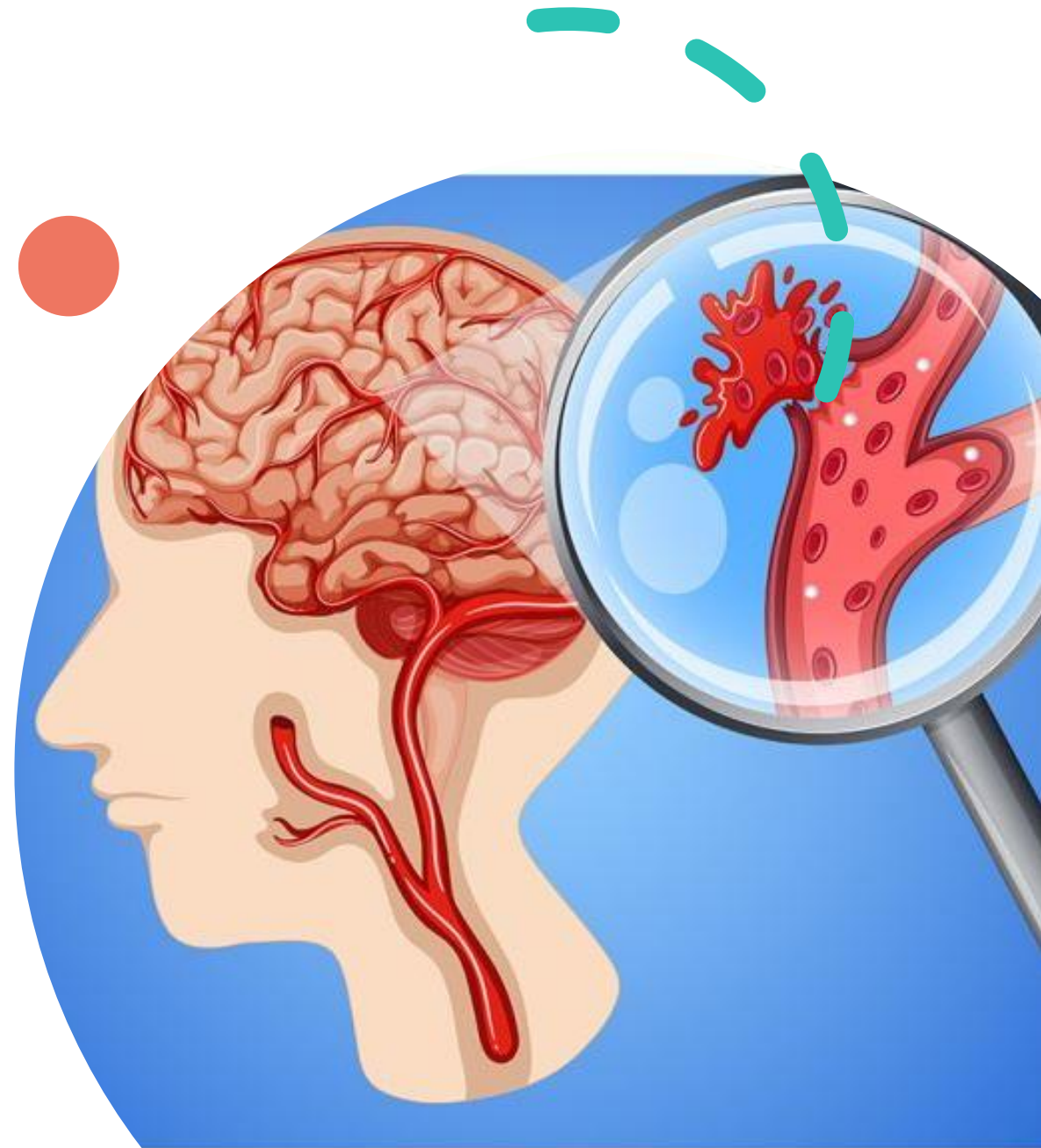
# Czym jest **udar mózgu**?

zespół kliniczny charakteryzujący się nagłym wystąpieniem objawów ogniskowych lub uogólnionych zaburzeń czynności mózgu, które utrzymują się – jeśli nie spowodują wcześniej zgonu – dłużej niż 24 godziny i nie mają innej przyczyny niż naczyniowa  
- definicja epidemiologów WHO



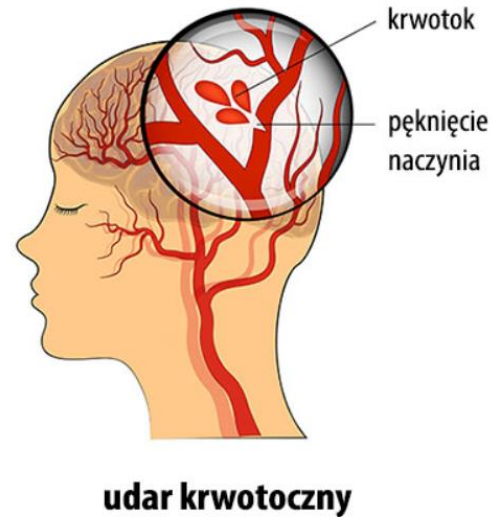
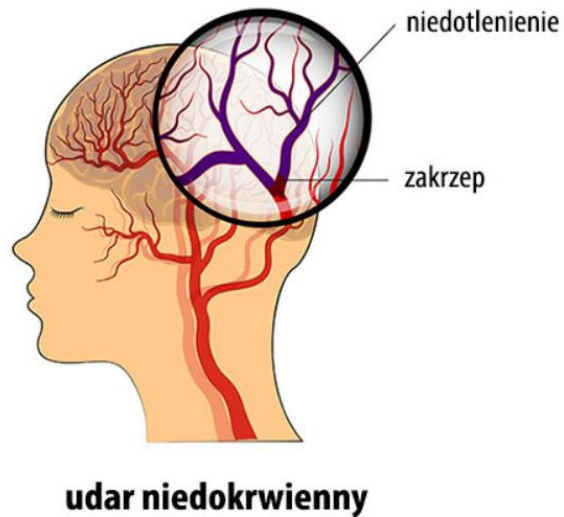
# Mechanizm udaru mózgu

- W sytuacji ciągłego podwyższenia ciśnienia tętniczego (stan nazywany nadciśnieniem) może dojść do pęknięcia ścian naczyń w osłabionych obszarach i krwawienia do tkanek.
- Jeżeli pęknięcie zachodzi w mózgu nazywane jest krwotokiem mózgowym. Taki **krwotok, który może powodować utratę funkcji neurologicznych** określamy jako udar mózgu (krwotoczny)

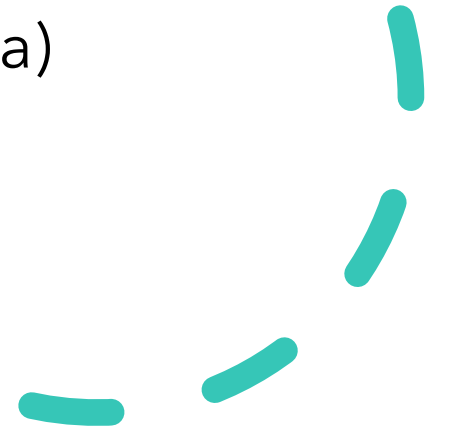




# Rodzaje udarów mózgu



1. **Niedokrwienny** (zamknięcie tętnicy i ograniczenie dopływu krwi do mózgu)
2. **Krwotoczny** (krwotok śródmózgowy lub podpajęczynówkowy)
3. **Żylny** (zakrzepica zatok żylnych mózgowia)



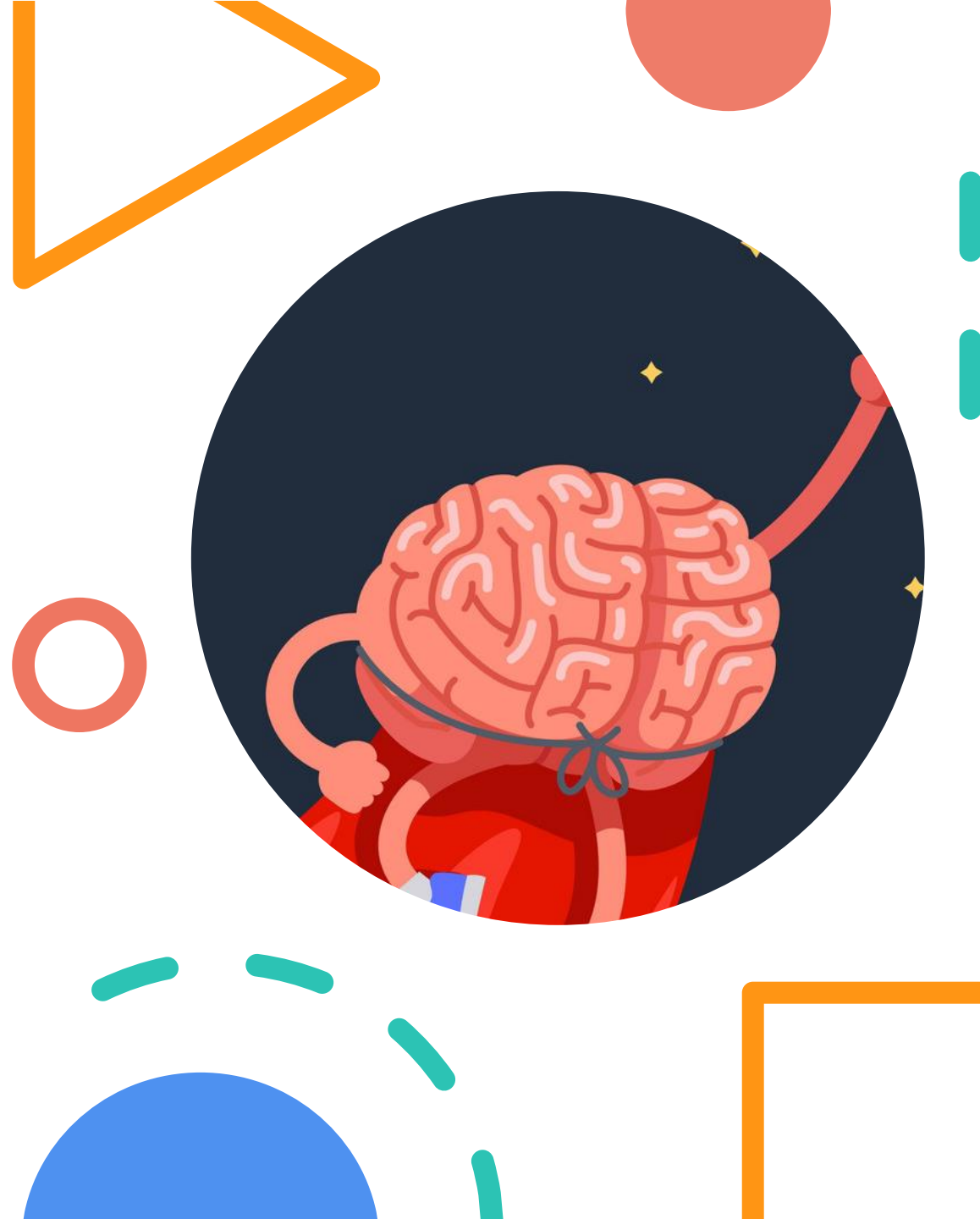
# Profilaktyka udarów mózgu

🧠 Można podzielić ją na **profilaktykę pierwotną** (stosowaną, by zapobiegać udarom) oraz na **profilaktykę wtórną** (stosowaną po przebyciu udaru)



# Czy udarowi mózgu można zapobiec?

🧠 Zdecydowanie **TAK!** Należy stosować **profilaktykę pierwotną**, czyli nie dopuszczać do rozwoju czynników ryzyka udaru, ograniczać ich liczbę, a jeśli już wystąpią, uzyskać nad nimi kontrolę. Pozwoli to na zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia pierwszego udaru, ale także może zapobiec poważniejszym powikłaniom i nawrotom choroby.



# Dieta w profilaktyce pierwotnej udaru mózgu



- Ograniczenie spożycia soli
- Wybieranie żywności o niskim i średnim indeksie glikemicznym
- Ograniczenie pokarmów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe
- Zwiększenie ilości pokarmów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe
- Unikanie alkoholu

# Czynniki ryzyka - podział

Zwykle dzieli się je na takie, nad którymi człowiek nie ma kontroli (niemodyfikowalne), i na takie, które mogą być kontrolowane (modyfikowalne).





## Czynniki ryzyka niemodyfikowalne

- Płeć
- Wiek
- Przypadki wczesnego występowania chorób sercowo-naczyniowych w rodzinie (uwarunkowania genetyczne)



# Czynniki ryzyka modyfikowalne



- Palenie papierosów
- Nadużywanie alkoholu
- Otyłość
- Siedzący tryb życia
- Nieleczone nadciśnienie
- Cukrzyca





## 5 rzeczy, które możesz zrobić, by uniknąć udaru



Mierz  
ciężnienie krwi



Utrzymuj prawidłową  
masę ciała



Bądź aktywny



Rzuć palenie



Nie nadużywaj  
alkoholu

materiał Polskiego Towarzystwa Neurologicznego





# Lepiej zapobiegać niż leczyć

Powikłania po wystąpieniu udaru:

- niepełnosprawność ruchowa,
- zaburzenia poznawcze (np. pamięci czy koncentracji),
- zaburzenia emocjonalne (np. depresja lub stany maniakalne),
- problemy ogólnoustrojowe (np. powstawanie odleżyn, kłopoty z układem moczowym, zapalenia płuc)

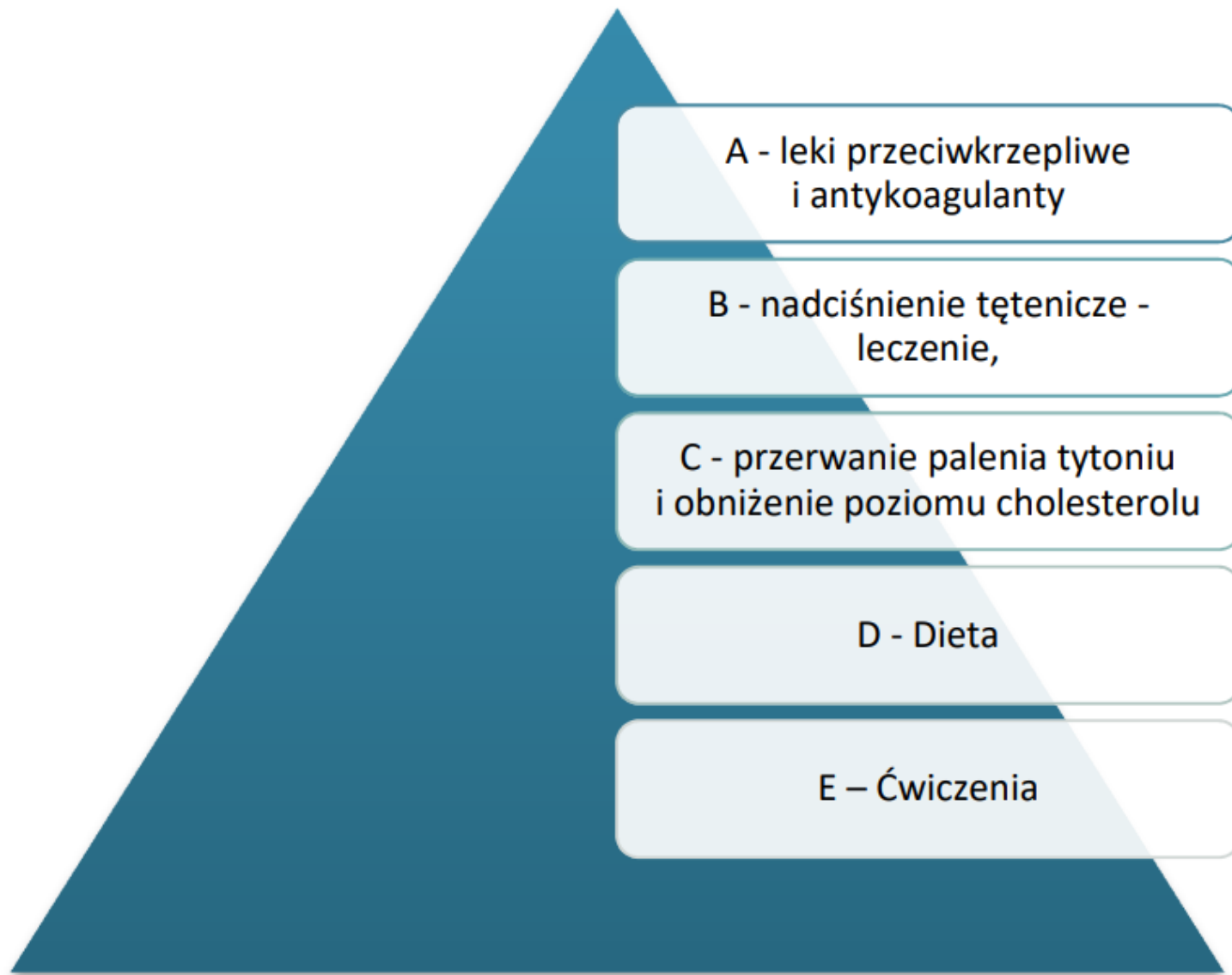
# Profilaktyka wtórna

U pacjentów po udarze mózgu nadal ogranicza się czynniki ryzyka, jednak wprowadzone jest także **leczenie specjalistyczne** takie jak:

- 🧠 leczenie przeciwplatek (stosowanie kłopidogrelu, kwasu acetylosalicylowego itd.),
- 🧠 leczenia przeciwkrzepliwe
- 🧠 leczenie operacyjne zmian zakrzepowych w tętnicach szyjnych



## Czynniki modyfikowalne w zakresie profilaktyki wtórnej

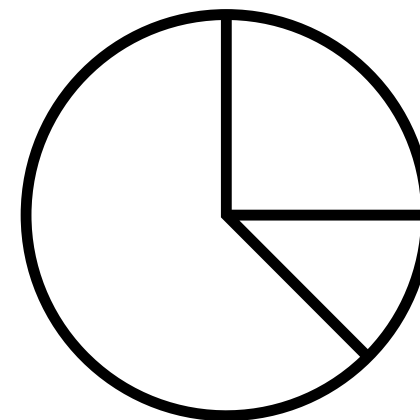
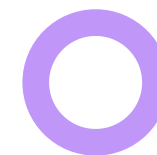
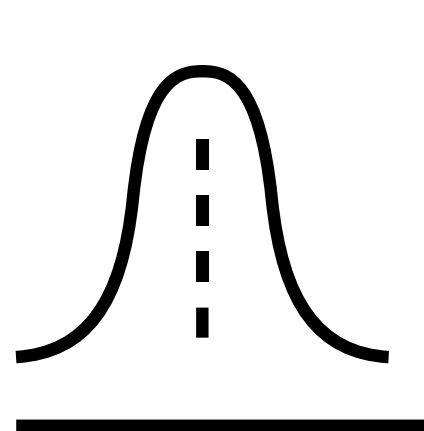
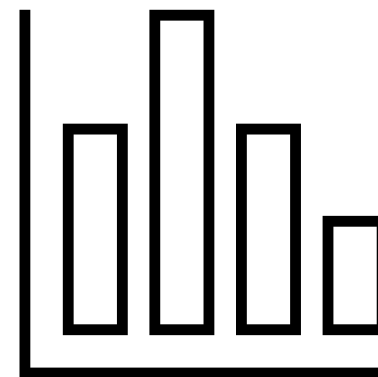


# Dieta w profilaktyce wtórnej udaru mózgu

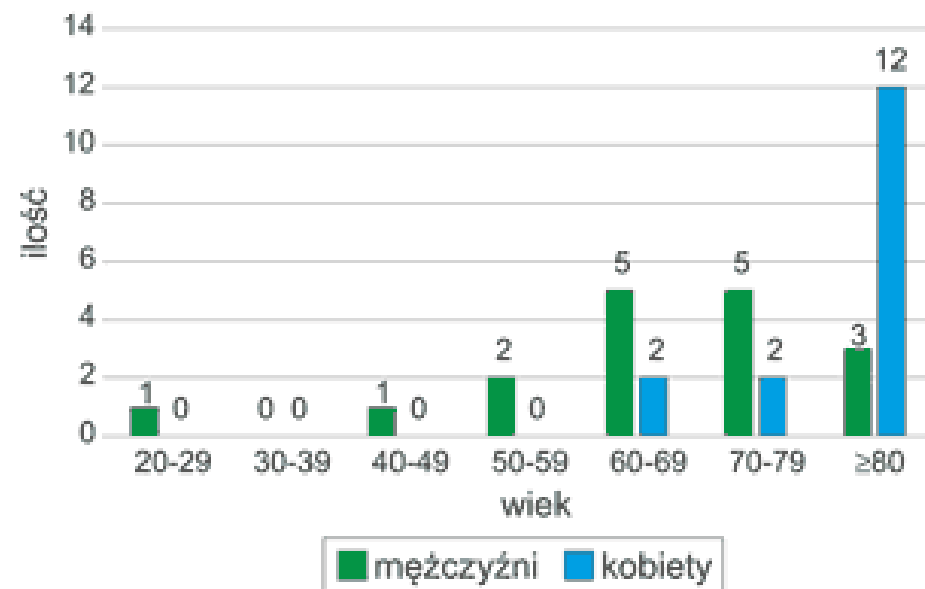
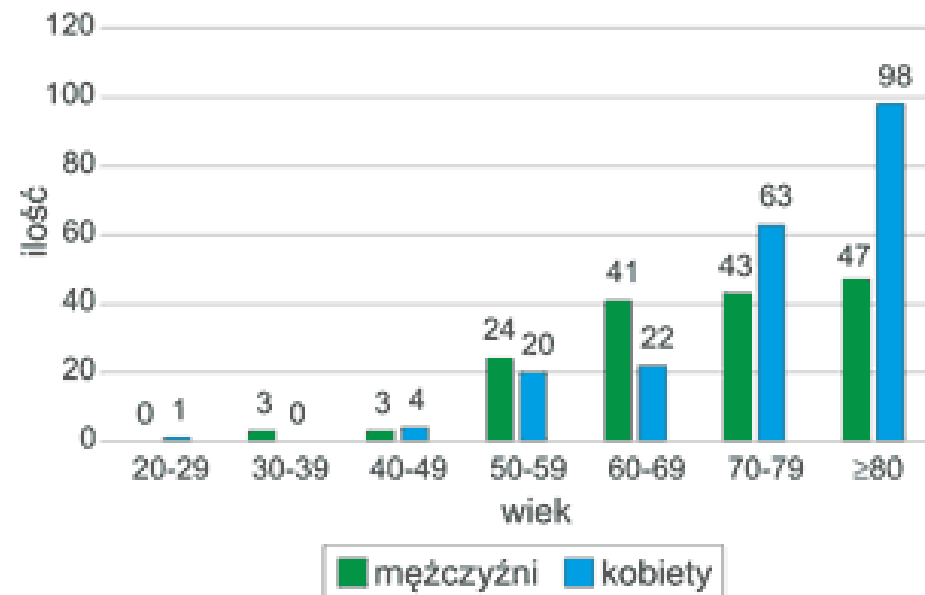
- Powinna być skonsultowana ze specjalistami tj. neurologopedą, dietetyk
- Najczęściej jednak zalecane są: chude mięsa i ryby, orzechy, oleje roślinne, kasze, ryże, makarony, niskosodowa woda mineralna oraz warzywa i owoce



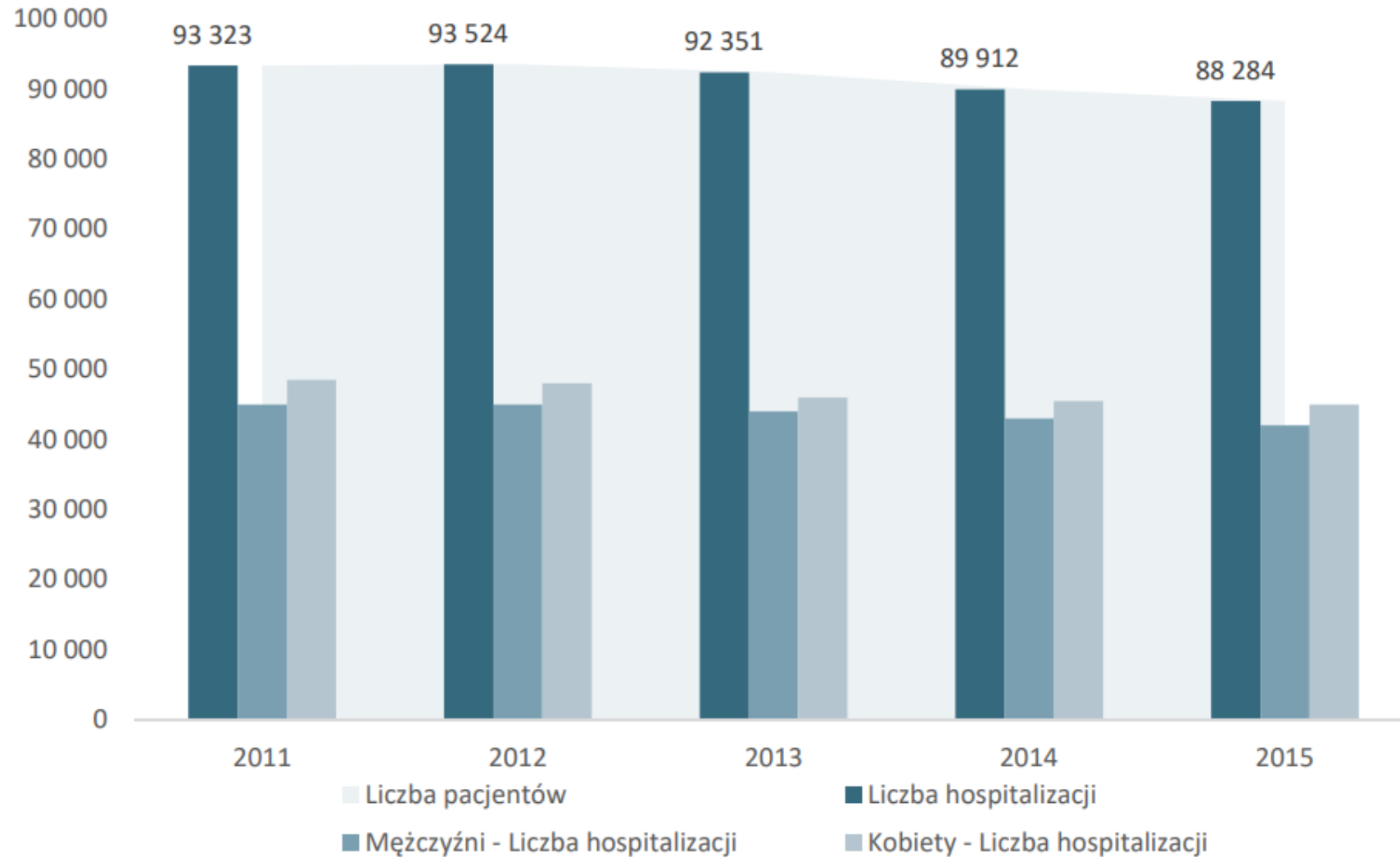
Co o udarach  
mówią liczby?



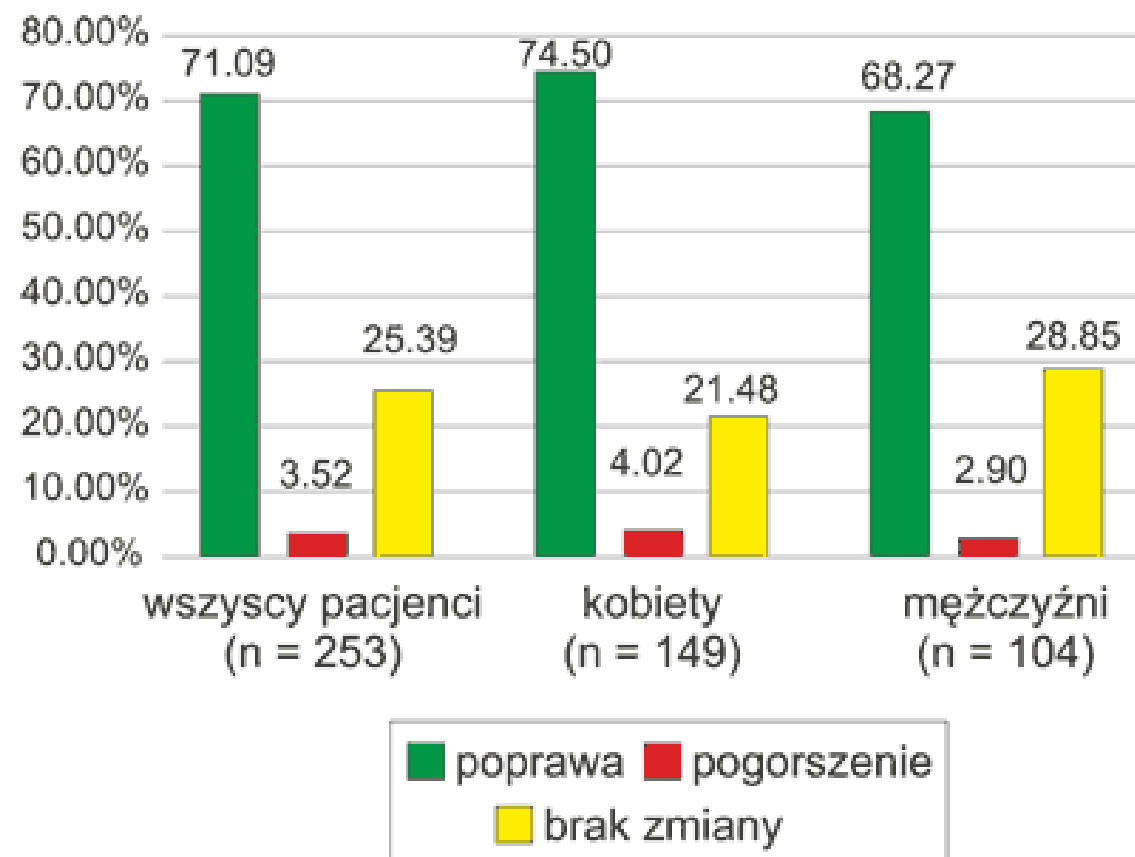
## Zapadalność na udar niedokrwienny i krwotoczny w zależności od wieku i płci



## Liczba pacjentów i hospitalizacji w Polsce - dane NFZ z lat 2011-2015



## Stan neurologiczny pacjentów udarowych ocenianych wg skali NIHHS

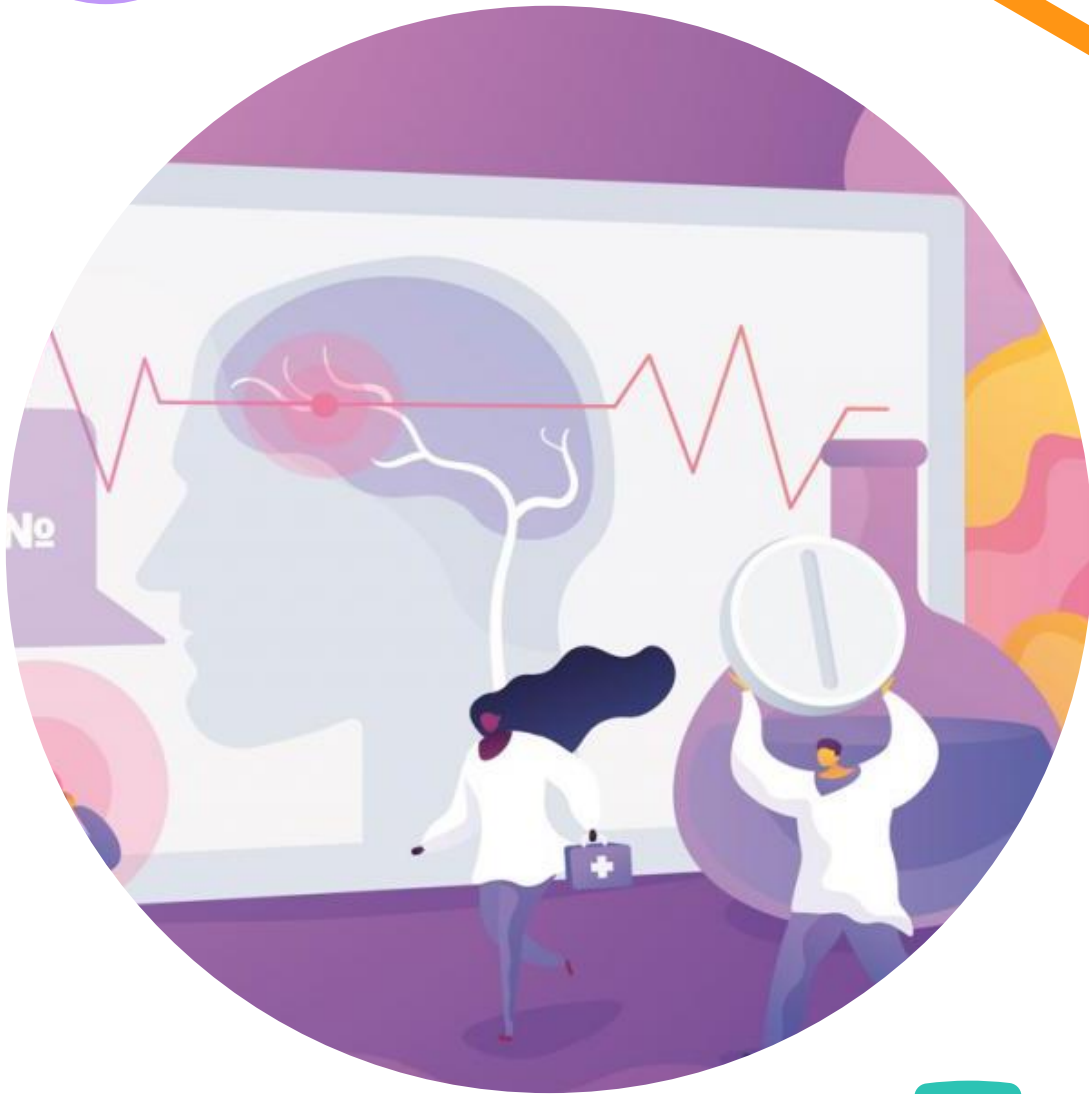




# Z udarem na TY

🧠 W Polsce organizowanych jest wiele akcji społecznych popularyzujących wiedzę na temat udarów. Jedną z nich jest kampania edukacyjna Zapobiegam.pl. W ramach niej można wykonać test ryzyka wystąpienia udaru czy skorzystać z Planu dla Zdrowia przygotowanego przez ekspertów.





# Warto wiedzieć!

29 października obchodzony jest  
Światowy Dzień Udaru Mózgu

# Bibliografia

- Fizjologia człowieka. Zintegrowane podejście Wydawnictwo Lekarskie PZWL  
Autor:Dee Unglaub Silverthorn
- <https://wsjp.pl/haslo/podglad/20866/mozg/4290634/narzad>
- <https://www.cognifit.com/pl/pl/brain>
- [https://www.ceestahc.org/pliki/nasze\\_publicacje/programy\\_zdrowotne/profilaktyka\\_wtorna\\_udarow\\_2016.pdf](https://www.ceestahc.org/pliki/nasze_publicacje/programy_zdrowotne/profilaktyka_wtorna_udarow_2016.pdf)
- [https://ptfarm.pl/pub/File/FP/1\\_2009/07%20udar%20mozgu.pdf](https://ptfarm.pl/pub/File/FP/1_2009/07%20udar%20mozgu.pdf)
- [file:///C:/Users/60190583/Downloads/ULOTKA\\_Profilaktyka\\_udaru\\_m%C3%B3zgu.pdf](file:///C:/Users/60190583/Downloads/ULOTKA_Profilaktyka_udaru_m%C3%B3zgu.pdf)
- [https://journals.viamedica.pl/polski\\_przeglad\\_neurologiczny/article/viewFile/20071/15774](https://journals.viamedica.pl/polski_przeglad_neurologiczny/article/viewFile/20071/15774)
- <https://www.czytelniamedyczna.pl/6889,analiza-czynniklw-ryzyka-i-charakterystyka-kliniczna-pacjentlw-z-udarem-mlzgu-ho.html>
- <https://www.wapteka.pl/blog/artikul/udar-mozgu-udar-niedokrwienny-jakie-sa-przyczyny-objawy-i-leczenie>
- <https://pluscard.com.pl/dieta/dieta-po-udarze-mozgu/>

