

## Profilaktyka udaru mózgu w „Środzie z Profilaktyką”



## **Profilaktyka udaru mózgu w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji

25.10.2023 09:31

## **Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z profilaktyką udaru mózgu.**

Udar mózgu to stan zagrażający życiu, który może nie być poprzedzony żadnym sygnałem ostrzegawczym. Jego skutki mogą być nieodwracalne! Dlatego należy działać szybko, aby zmniejszyć ryzyko uszkodzenia mózgu.

### **Objawy udaru mózgu**

- niedowład po jednej stronie ciała, np. osłabienie kończyny górnej, brak możliwości podniesienia ręki;
- trudności w mówieniu, wystąpienie bełkotliwej mowy, niemożność dokończenia zdania;
- zmiany po jednej stronie twarzy, np. opadanie kącika ust, brak możliwości uśmiechnięcia się, asymetria twarzy;
- zaburzenia widzenia, np. ograniczenie pola widzenia obuocznie lub podwójne widzenie.

W przypadku udaru mózgu ważne jest szybkie rozpoznanie objawów i odpowiednia reakcja. Im szybciej zostanie udzielona profesjonalna pomoc, tym większe szanse chorego na przeżycie i zachowanie sprawności. Jeśli zaobserwujesz którykolwiek z objawów udaru, natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999. Im dłużej udar pozostaje nieleczony, tym większe jest ryzyko uszkodzenia mózgu i niepełnosprawności.

### **Profilaktyka udaru mózgu**

Możesz zmniejszyć ryzyko udaru, jeśli:

- regularnie kontrolujesz ciśnienie tętnicze krwi;
- przyjmujesz leki zgodnie z zaleceniami lekarza;
- stosujesz zdrową dietę;
- pamiętasz o regularnej aktywności fizycznej;
- utrzymujesz prawidłową masę ciała;
- dbasz o zdrowy, regularny sen;
- stosujesz techniki relaksacyjne, które ograniczają stres;
- unikasz palenia i ekspozycji biernej na dym tytoniowy;
- ograniczasz spożywanie alkoholu.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym:

[Ulotka informacyjna](#)

**Źródło:**

**[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_udar\\_mozgu\\_](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_udar_mozgu_)**

**Grafika: <https://pixabay.com/>**

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)