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_
Grafika: https://pixabay.com/