STOP UDAROM

FUNDACJA UDARU MÓZGU

INFORMATOR EDUKACYJNY DLA PACJENTA – JAK ZAPOBIEC UDAROWI MÓZGU

1 na 6

osób na świecie będzie miała UDAR w trakcie swojego życia

TO MOŻESZ BYĆ TY!

Światowy Dzień Udaru Mózgu
29 Października

Stop Udarom Mózgu. Zacznijmy działać. Przyłącz się do kampanii.
www.1na6.pl

World Stroke Organization

FUNDACJA UDARU MÓZGU
www.fum.info.pl

SAFE
Stroke Alliance For Europe

FUNDACJA UDARU MÓZGU

Udar mózgu to szybko rozwijające się zaburzenia ogniskowe funkcji mózgu, które są wywołane uszkodzeniem naczyniowym. Udar jest częstą i ciężką chorobą. W Polsce co 8 minut ktoś doznaje udaru, wynikiem tego jest ponad 60 000 zachorowań rocznie. Szacuje się, że na świecie z powodu udaru umiera co 6 sekund 1 człowiek, a rocznie ponad 5 milionów ludzi.

Udar mózgu jest trzecią, po chorobach serca i nowotworach, przyczyną zgonów oraz najczęstszą przyczyną trwałej niesprawności u osób powyżej 40. roku życia. Jest to niezwykle poważny problem organizacyjny i ekonomiczny, zarówno dla systemu ochrony zdrowia, jak i dla każdego dotkniętego udarem chorego i jego rodziny.

Współczynniki zapadalności na udar mózgu w naszym kraju wynoszą 177/100 000 mężczyzn i 125/100 000 kobiet. Oznacza to, że zapadalność na udar mózgu w Polsce kształtuje się i utrzymuje się na średnim poziomie europejskim. Niekorzystnie przedstawiają się natomiast wskaźniki umieralności chorych z udarem mózgu, wynoszą bowiem 106/100 000 mężczyzn i 79/100 000 kobiet, są jednymi z najwyższych w Europie i nie wykazują istotnego trendu spadkowego. Jeszcze gorzej w Polsce wygląda sprawa niepełnosprawności u pacjentów, którzy przeżyli udar, dotyczy ona bowiem aż około 70% chorych, w krajach rozwiniętych zaś poniżej 50% chorych. Traktowanie udaru mózgu jako stanu bezpośredniego zagrożenia życia, podobnie jak w przypadku zawału serca, pozwala na osiągnięcie znacznie lepszych wyników leczenia.

Dynamicznie rozwijająca się sieć Oddziałów Udarowych w Polsce znacznie poprawia sytuację tej grupy chorych, jednakże konieczne są wielokierunkowe, intensywne działania informacyjne i profilaktyczne, w ramach których powstała ta broszura.

Mimo że udar mózgu jest tak poważną chorobą, wiedza o nim w społeczeństwie jest niewielka. Niewiele osób wie, jakie są przyczyny udaru i w jaki sposób chronić się przed nim. A udar należy do niewielkiej grupy chorób, na które mamy wpływ i skutecznie możemy ograniczać ryzyko ich wystąpienia.

W broszurze tej poznacie Państwo najczęstsze przyczyny i zalecenia, jak żyć, żeby zmniejszyć ryzyko doznania udaru mózgu.

Zależy nam na tym, aby czytając tę broszurę, uwierzyli Państwo, że udarowi mózgu można przeciwdziałać i że zależy to od nas.

Weźmy życie w swoje ręce!
Fundacja Udaru Mózgu

FUNDACJA UDARU MÓZGU

CZYNNIKI RYZYKA UDARU I PROFILAKTYKA

W walce z udarami mózgu bardzo istotną rolę odgrywa **profilaktyka**, której podstawą jest poznanie czynników ryzyka.
Za czynnik ryzyka udaru mózgu uważa się każdą cechę lub schorzenie zwiększające prawdopodobieństwo jego wystąpienia.

Dzielimy je na:
- czynniki niemodyfikowalne
- czynniki modyfikowalne

Czynniki ryzyka niemodyfikowalne
(nie mamy na nie wpływu):
1. wiek (powyżej 55 lat – nie oznacza to, że młode osoby nie zapadają na udar, tylko że częstość występowania udarów rośnie z wiekiem)
2. płeć (częściej u mężczyzn)
3. rasa (częściej chorują osoby rasy czarnej)
4. czynniki genetyczne

Czynniki ryzyka modyfikowalne
(mamy na nie wpływ):
1. nadciśnienie tętnicze
2. choroby serca (**migotanie przedsionków**, wady serca)
3. palenie tytoniu
4. cukrzyca
5. choroby naczyń
6. zaburzenia gospodarki lipidowej
7. otyłość
8. zespół bezdechu sennego
9. nadużywanie alkoholu i wiele innych

Nie możemy wpłynąć na czynniki niemodyfikowalne – płci, koloru skóry ani rodziców nie zmienimy, lata nieubłaganie lecą – zróbmy dla siebie to, co możemy.

ZDECYDOWANEJ WIĘKSZOŚCI UDARÓW MOŻNA BY UNIKNĄĆ!

Stosując poniższe zalecenia, znacznie ograniczysz ryzyko wystąpienia udaru:

Kontroluj ciśnienie krwi i trzymaj je w normie

Wraz ze wzrostem ciśnienia ryzyko wystąpienia udaru mózgu zwiększa się liniowo. Leczenie nadciśnienia tętniczego, niezależnie od stosowanego leku, znacząco zmniejsza to ryzyko. Redukcja zagrożenia zależy od stopnia obniżenia ciśnienia. Obniżenie ciśnienia skurczowego o 20 mmHg, a rozkurczowego o 10 mmHg zmniejsza ryzyko udaru o ponad 40%.

Jak mierzyć sobie ciśnienie:

- pomiar należy wykonać po co najmniej pięciominutowym odpoczynku
- badania nie powinno się wykonywać tuż po jedzeniu, wysiłku czy wypaleniu papierosa
- jeżeli to pierwszy pomiar, należy wykonać go na obu ramionach, potem wystarczy robić to na jednym ramieniu, tym, na którym zanotowano wyższe wartości. W przypadku, gdy pomiary na obu ramionach różnią się o minimum 20 mmHg ciśnienia skurczowego lub o minimum 10 mmHg ciśnienia rozkurczowego, należy podejrzewać zwężenie tętnic i wykonać badania obrazowe
- najlepiej, jeżeli ciśnienie będzie mierzone w cichym i ciepłym pomieszczeniu
- podwyższone ciśnienie mierzone u lekarza lub pielęgniarki nie musi być powodem do zmartwień. Mógł wystąpić tzw. objaw białego fartucha – po prostu pacjent tak się zdenerwował samym pomiarem, że ciśnienie odruchowo podskoczyło. Należy o fakcie tym powiadomić badającego i poprosić o powtórne pomiary
- najlepiej pożycz aparat i zmierz sobie ciśnienie na spokojnie we własnym domu

NORMY I ZALECENIA

Ciśnienie skurczowe (górne)	Ciśnienie rozkurczowe (dolne)	Zalecenia
< 120	< 80	Masz idealne ciśnienie
120-129	80-84	Twoje ciśnienie jest wciąż prawidłowe
130-139	85-89	Twoje ciśnienie jest za wysokie i może kiedyś stanowić problem dla zdrowia. Konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Powinieneś skonsultować się z lekarzem
> 140	> 90	Masz już nadciśnienie. Musisz udać się do lekarza, aby ustalić sposób leczenia

Podwyższone ciśnienie nie boli, ale powinny być ostrzeżeniem:

- częstsze bóle głowy
- częstsze zawroty głowy
- szybkie męczenie się, nawet przy najprostszych czynnościach i małym wysiłku
- kłopoty ze snem – nie możesz zasnąć lub też na odwrót: jesteś senny przez cały dzień
- pogorszenie sprawności seksualnej

Pamiętaj: nadciśnienie jest zwykle chorobą na całe życie (nadciśnienie spowodowane odwracalnymi przyczynami to rzadkość). Nie odstawiaj i nie modyfikuj samowolnie leczenia. Ogranicz sól w pożywieniu. U ludzi w podeszłym wieku zbyt niskie ciśnienie może być większym problemem niż nieznacznie podwyższone. Ruch, nawet zwykłe chodzenie, korzystnie wpływa na wysokość ciśnienia.

Jeśli czujesz „kołatanie serca" – sprawdź EKG

Nieregularna praca serca może być objawem migotania przedsionków. Jest to najczęściej występujące zaburzenie rytmu serca. Istotą choroby jest bardzo szybka praca przedsionków serca, w wyniku której tracą one zdolność do efektywnego skurczu i przepompowania krwi, co może skutkować powstaniem skrzeplin w przedsionkach. Częstość występowania tej choroby wzrasta z wiekiem i sięga 10% osób powyżej 80. roku życia. Najczęstszym objawem migotania przedsionków jest uczucie kołatania

serca, inne to osłabienie, omdlenia, zawroty głowy; część osób nie odczuwa objawów i nie wie o istnieniu choroby. Jedynym pewnym sposobem rozpoznania migotania przedsionków jest jego stwierdzenie w zapisie EKG. Najpoważniejszym powikłaniem choroby jest udar mózgu spowodowany „zatkaniem" tętnicy mózgu przez skrzeplinę z przedsionka serca. Dlatego tak ważne jest, by choroba została rozpoznana i, w zależności od ryzyka powikłań zatorowych, włączone zostało odpowiednie leczenie. Możliwe jest to wyłącznie podczas wizyty u lekarza.

Trzymaj wagę ciała w normie

Nadwaga prowadzi między innymi do zaburzeń gospodarki lipidowej – podwyższonego poziomu trójglicerydów i obniżenia poziomu „dobrego" cholesterolu HDL. Zwiększa to ryzyko chorób układu krążenia – w tym udaru – oraz wzrostu glikemii, a w konsekwencji cukrzycy.

Dowiedziono, że kobiety, u których obwód pasa przekroczył 81 cm, są o 60% bardziej narażone na rozwój nadciśnienia, a tym samym rośnie u nich ryzyko udaru mózgu. To samo dotyczy panów, którzy w pasie mają więcej niż 101 cm.

BMI – BODY MASS INDEX

$$BMI = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost} \cdot \text{wzrost [m}^2\text{]}}$$

Wskaźnik ten ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia tych chorób.

Dla osób dorosłych wartość BMI wskazuje na:
- < 18,5 – niedowagę
- 18,5-25,0 – prawidłową masę ciała
- 25,0 – nadwagę
- 30,0 – otyłość

BMI nie zawsze jest wiarygodnym wskaźnikiem zagrożenia udarem. Dotyczy to między innymi kobiet ciężarnych, sportowców oraz osób o rozbudowanej tkance mięśniowej, rosnących dzieci i innych.

Obwód pasa stanowi cenny wskaźnik stanu zdrowia. Badania przeprowadzone w ostatnich latach wykazały, że wysokie ciśnienie tętnicze, zaburzenia oddychania, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca występują częściej u mężczyzn z obwodem pasa powyżej 94 cm i u kobiet z obwodem pasa powyżej 80 cm, w porównaniu do grupy osób szczupłych.

Odżywiaj się prawidłowo

Podstawowym warunkiem zachowania zdrowia jest prawidłowe odżywianie. Dobry przykład zdrowej diety to tzw. dieta śródziemnomorska. Nie ma ona nic wspólnego z umartwianiem się, przeciwnie – jest smaczna i obfita. Jej podstawowe założenia to: wyeliminowanie tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych, ograniczenie białka zwierzęcego i jednoczesne zwiększenie ilości ryb oraz jarzyn i owoców.

Ogranicz spożywanie mięsa czerwonego (wieprzowina, wołowina) i mięsa przetworzonego, a zwłaszcza parówek i innych przetworów podrobowych. Ostatnio opublikowane w Szwecji badania wykazały, iż spożywanie czerwonego mięsa w istotny sposób zwiększa ryzyko udaru. Warto pamiętać, że epidemia otyłości w USA w dużej części jest związana ze stołowaniem się w restauracjach typu fast food. Ten rodzaj

żywności, a także coraz bardziej rozpowszechnione zupy w proszku stanowią przykład niezdrowego żywienia, nadmiernie kalorycznego, tłustego, zawierającego dużo soli kuchennej i konserwantów.

Ruszaj się

Już w XVI wieku wielki polski medyk Wojciech Oczko, uznawany za prekursora promocji zdrowia, powiedział: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu".

Dziś lekarze nie mają najmniejszych wątpliwości, że umiarkowany wysiłek fizyczny jest skuteczną metodą walki z wieloma chorobami.

Kontroluj poziom cukru

Cukrzyca jest uznanym czynnikiem ryzyka udaru niedokrwiennego. Leczenie cukrzycy nie powoduje całkowitej likwidacji ryzyka, jednak skutecznie może ograniczyć występowanie powikłań.

Badanie poziomu glukozy najczęściej przeprowadza się przez pobranie krwi z żyły w stawie łokciowym lub na przedramieniu albo z małego palca dłoni. Można je przeprowadzić na czczo lub w dowolnym momencie. Norma zależy od laboratorium, które dokonuje analizy. Zwykle wynik uznajemy za prawidłowy, jeśli poziom glukozy jest niższy niż 100 miligramów na decylitr (100 mg/dl) w przypadku badania na czczo.

Wynik nieco wyższy (100-125 mg/dl) świadczy o stanie przedcukrzycowym, co jest czynnikiem ryzyka dla cukrzycy typu 2. Cukrzyca rozpoznawana jest u osób z poziomem glukozy powyżej 126 mg/dl. Pamiętaj, że ruch jest dobrym regulatorem poziomu cukru.

Nie nadużywaj alkoholu

Zebrano wiele dowodów klinicznych wskazujących na wzrost ryzyka udaru mózgu w przypadku nadużywania alkoholu.

Przewlekłe spożywanie dużych ilości alkoholu wiąże się ze zwiększoną zapadalnością na udary niedokrwienne, szczególnie u osób młodych. Natomiast sporadyczne i umiarkowane picie alkoholu przez osobę ogólnie zdrową może zmniejszać ryzyko udaru mózgu, prawdopodobnie na skutek wzrostu stężenia „dobrego" cholesterolu HDL.

Nie pal

Liczne badania naukowe wykazały, że u palaczy tytoniu udar mózgu (zwłaszcza niedokrwienny) występuje znacznie częściej. Ryzyko to jest uzależnione od liczby wypalanych papierosów i np. u nałogowych palaczy, palących powyżej 40 sztuk papierosów dziennie, jest dwa razy większe niż u palących mniej niż 10 sztuk. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia udaru mózgu następuje już po 2 latach od rzucenia palenia, a po upływie 5 lat jest takie jak u osób niepalących.

Ograniczaj stres

Stres sprzyja udarowi na wiele sposobów. Utrzymujący się dłużej lub zbyt silny powoduje skurcz tętnic, podnosi poziom tłuszczów i cukru we krwi. Wówczas naczynia ulegają stopniowo coraz silniejszym uszkodzeniom, postępuje miażdżyca – stwardnienie i zwężenie naczyń – czyli jedna z głównych przyczyn udaru mózgu. Ponadto stres podwyższa ciśnienie tętnicze, a to zwiększa ryzyko wystąpienia udaru. Możliwy jest również udar mózgu z powodu obniżenia ciśnienia przez stres. Dzieje się tak na przykład po nadzwyczaj silnym stresie, w fazie odprężenia. Krańcowo zwężone stresem tętnice rozszerzają się, następuje niedokrwienie mózgu, a w konsekwencji udar.

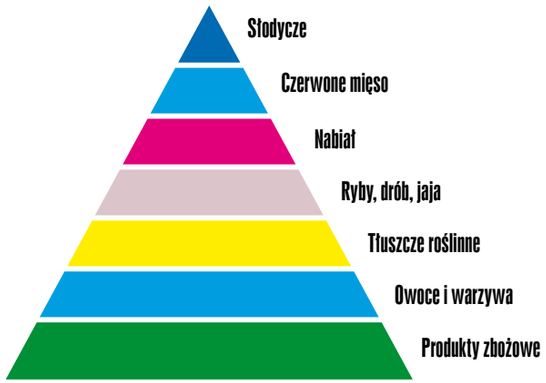
Zdrowe życie to dłuższe życie. Zdrowo żyć to właściwie odżywiać się, być aktywnym fizycznie, ograniczać stres oraz nie palić, nie nadużywać alkoholu, nie zażywać narkotyków, zapewnić sobie odpowiedni wypoczynek, w tym należytą dawkę snu. To wszyscy wiemy, jednak co to konkretnie znaczy?

CZYM JEST WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE?

Dzięki prawidłowo dobranej diecie możliwe jest utrzymanie właściwej masy ciała i poziomu cholesterolu w normie.

Dobrze skonstruowana dieta uwzględnia zasady tzw. „piramidy żywieniowej".

W naszym jadłospisie powinny znajdować się głównie produkty pochodzenia roślinnego (ok. 80%), a tylko nieliczne pochodzenia zwierzęcego. Najmniejszą część, wierzchołek piramidy, stanowią słodycze, które powinno się jadać bardzo rzadko (najwyżej kilka razy w miesiącu).



Piramida żywieniowa

Zbilansowana dieta to urozmaicone menu, w którym powinny znaleźć się wszystkie składniki pokarmowe. Podstawowa zasada prawidłowego odżywiania brzmi więc: jedz mniej, ale częściej i sięgaj po produkty z różnych poziomów piramidy, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników potrzebnych do wytworzenia energii.

Jaka powinna być dieta, by pozwalała czerpać przyjemność z jedzenia, a jednocześnie dostarczała niezbędnej energii i składników odżywczych, stanowiąc gwarancję utrzymania zdrowia i dobrej kondycji organizmu?

TŁUSZCZE I CHOLESTEROL

Warto zdecydowanie ograniczyć spożycie tłuszczu pochodzącego z tłustych mięs, podrobów i wędlin (zwłaszcza wieprzowych), pełnotłustego nabiału (szczególnie żółtych serów, tłustych twarogów, serków kanapkowych) oraz żółtek jaj na korzyść tłuszczu roślinnego, pochodzącego z nasion roślin oleistych (soi, słonecznika, sezamu, orzechów, migdałów), oraz ryb morskich. Zawierają one nienasycone kwasy tłuszczowe, niezbędne do budowy i funkcjonowania każdej komórki, których organizm nie potrafi sam wytworzyć. Oleje roślinne są również naturalnym źródłem steroli roślinnych – związków obniżających stężenie cholesterolu we krwi poprzez zmniejszenie wchłaniania cholesterolu z przewodu pokarmowego.

Ustalono, że zwiększone stężenie we krwi frakcji lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, natomiast wyższe stężenie tych o dużej gęstości (HDL) zmniejsza ryzyko. Z tego względu lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL) nazywa się „złym", a lipoproteiny o dużej gęstości (HDL) – „dobrym" cholesterolem.

Normy poziomu cholesterolu we krwi:

- cholesterol całkowity:
  norma: < 190 mg/dl
- HDL („dobry" cholesterol) – wyższe wartości stanowią lepszy wynik;
  u mężczyzn: > 40 mg/dl
  u kobiet: > 46 mg/dl

- LDL („zły" cholesterol) – niższe wartości stanowią lepszy wynik; norma: < 115 mg/dl
- trójglicerydy – norma: < 150 mg/dl

WARZYWA I OWOCE

Do każdego posiłku jedz warzywa, najlepiej w postaci wieloskładnikowych surówek. Im bardziej urozmaicisz gamę zjadanych warzyw, tym więcej cennych witamin i składników mineralnych dostarczasz organizmowi. Warzywa powinny stanowić największy objętościowo element przeważającej liczby posiłków.

Pamiętaj też o owocach – zjedz dwie porcje dziennie, np. średnie jabłko i średnie kiwi albo pomarańczę.

Warzywa i owoce są źródłem cennego błonnika pokarmowego, który, pęczniejąc w przewodzie pokarmowym, jak gąbka pochłania nadmiar tłuszczu i cholesterolu wraz z toksynami pochodzącymi z zalegających niestrawionych i niewchłoniętych składników diety, zapewniając prawidłową perystaltykę.

PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKO

Co najmniej trzy razy dziennie należy dostarczyć organizmowi białko, którego najlepszym źródłem są: białe mięso drobiu, chude i półtłuste ryby, chude twarogi, jogurty i kefiry, a także białko jaja kurzego. Mięso przyrządzaj, wybierając dietetyczne metody obróbki termicznej, a więc: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie (zwłaszcza w folii) i grillowanie. Zdecydowanie unikaj smażenia, szczególnie w panierce i w głębokim tłuszczu. Podczas takiego przyrządzania potrawa wchłania ogromne ilości tłuszczu, który przesmażony, poza dodatkowymi kaloriami, może stanowić źródło związków rakotwórczych oraz istotnie zwiększać stężenie cholesterolu we krwi.

PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE

Pełnoziarniste produkty zbożowe w zdrowej diecie powinny stanowić główne źródło energii. Produkty te dostarczają wielu cennych witamin, np. z grupy B oraz E, i cynk, które są silnymi przeciwutleniaczami.

Produkty skrobiowe nisko przetworzone są także bogatym źródłem błonnika pokarmowego, który działa jak szczoteczka – drażniąc ściany jelit, pobudza ich perystaltykę i usprawnia przesuwanie się treści pokarmowej.

SŁODYCZE I PRODUKTY TYPU FAST FOOD

Jeśli nie potrafisz się oprzeć, to czasem możesz pozwolić sobie na zjedzenie małej porcji ulubionego ciasta (np. raz w tygodniu). Pamiętaj jednak, by nie podjadać słodyczy między posiłkami. Słodycze gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi i rozregulowują gospodarkę węglowodanową organizmu. Gdy w ciągu dnia pojawia się głód i ochota na przekąskę, lepiej sięgnij po chrupiącą marchewkę lub owocowy jogurt. Jeśli w porze obiadowej jesteś poza domem, omijaj restauracje oferujące pizze i hamburgery z dużą ilością żółtego sera, nasączone smażonym tłuszczem. Lepiej zdecyduj się na tradycyjny obiad (np. pieczone mięso, brązowy ryż i porcja surówki).

Codziennie jedz co najmniej 4-5 posiłków. Pij wodę mineralną oraz herbaty owocowe i ziołowe bez cukru w ilości ok. 2 litrów na dobę. Płyny są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Pamiętaj, że sposób, w jaki się odżywiasz, to istotny element Twojego stylu życia i warunek prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Coraz częściej docenia się sport i aktywność fizyczną jako czynniki służące zdrowiu. Aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak choroba wieńcowa, nadciśnienie, udar mózgu, cukrzyca.

Niestety, Polacy są społeczeństwem mało aktywnym fizycznie.

Szkodliwe zjawisko, jakim jest niska sprawność fizyczna, wpływa na poziom naszego zdrowia, ma także wymierne skutki społeczne i ekonomiczne.

Dowiedziono, iż aktywność fizyczna, szczególnie u osób w wieku średnim lub starszych, wydłuża życie, zapobiegając przedwczesnej śmierci i poważnym chorobom.

Regularnie wykonywane ćwiczenia fizyczne:

- obniżają ciśnienie krwi (szczególnie w przypadku granicznego nadciśnienia)
- obniżają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych
- chronią przed osteoporozą
- zwiększają ilość masy kostnej
- redukują tkankę tłuszczową
- wpływają na wzrost cholesterolu HDL („dobrego") i redukcję zawartości w osoczu cholesterolu LDL („złego")
- poprawiają tolerancję glukozy, powodując wzrost wrażliwości tkanek na insulinę (obniżają ryzyko cukrzycy)
- poprawiają samopoczucie

Ludzie prowadzący aktywny tryb życia i regularnie ćwiczący zmniejszają w ten sposób o połowę ryzyko zachorowania na choroby serca. Również otyli, którzy są bardziej aktywni, znajdują się w grupie osób o mniejszym ryzyku zapadalności na choroby serca i cukrzycę w porównaniu do osób otyłych, a niećwiczących.

Obniżenie poziomu aktywności fizycznej jest jedną z głównych przyczyn występowania epidemii otyłości. Istnieje wiele badań potwierdzających, że najlepiej jest zapobiegać otyłości, wybierając aktywny styl życia i regularne ćwiczenia fizyczne.

Wykazano też, że wysoka aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na prawidłowe funkcjonowanie umysłu (np. podejmowanie decyzji, planowanie, pamięć krótkotrwałą), zmniejsza niepokój, poprawia jakość snu, nawet w organizmie będącym pod wpływem stresu. Regularne ćwiczenia fizyczne mogą obniżyć ryzyko depresji u osób starszych.

Dziś życie codzienne wiąże się ze znacznie mniejszym wydatkiem energetycznym niż dawniej (np. pranie w pralce zamiast ręcznego). Z tego powodu powinniśmy uzupełniać „niedobory" aktywności fizycznej, regularnie ćwicząc.

Badania wykazały, że tętno podczas ćwiczeń powinno wynosić 60-70% maksymalnej wartości odpowiedniej dla Twojego wieku. Można ją wyliczyć, odejmując swój wiek od liczby 220. Jeśli więc masz 30 lat, Twoje maksymalne tętno wynosi 190, a 70% tej wartości to 133. Oto wzór: (220 – 30 = 190) x 70%.

Najlepsze propozycje to szybki marsz, jazda na rowerze i pływanie.

Staraj się jak najczęściej wychodzić na spacer. Już dwa 30-minutowe spacery w tygodniu mogą obniżyć o połowę ryzyko wystąpienia zawału i udaru – stwierdzili naukowcy z Harvardu.

Najlepsze są 15-minutowe przechadzki po obiedzie i kolacji.

Lekki wysiłek fizyczny, nie później niż dwie godziny po posiłku, zapobiega kurczeniu się naczyń krwionośnych (ma to miejsce po spożyciu tłustych potraw) i tym samym zmniejsza obciążenie serca. Wieczorne spacery relaksują i pomagają zasnąć. Jazda na rowerze pobudza krążenie krwi. Jest to również bardzo dobry trening kondycyjny i wytrzymałościowy. Podczas długotrwałej jazdy nasz organizm dotlenia się intensywnie. Jeżeli jeździmy dużo i regularnie, możemy dobrze rozbudować nasze mięśnie oraz wzmocnić ich siłę.

Sporty wodne to połączenie przyjemnego z pożytecznym. Zwłaszcza pływanie sprawia dużo radości, rzeźbi sylwetkę, poprawia kondycję, wzmacnia układ krwionośny i kręgosłup, a przy tym jest łagodne dla stawów i kości.

Mimo to, wiele osób trafia na basen dopiero, gdy zostanie tam skierowane przez lekarza lub fizjoterapeutę. Tymczasem terapia ruchowa w wodzie jest od lat jednym z ważniejszych elementów rehabilitacji po różnego rodzaju urazach oraz w leczeniu schorzeń stawów. Jej zalety są nieocenione. Wszystko dzięki temu, że poczucie lekkości i łagodny opór, jaki stawia woda, umożliwiają efektywne ćwiczenia nawet ludziom cierpiącym na silne bóle różnego pochodzenia.

Dla tych, którzy nie lubią albo nie będą w stanie zaplanować ćwiczeń, mamy inną propozycję. Spróbujcie ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej. Warto dokonać prostych zmian w codziennych czynnościach, np. zrezygnować z windy i wchodzić po schodach, a zamiast jeździć autobusem lub samochodem, mniejsze odległości można pokonać pieszo. Wprawdzie nie zwiększy to tak szybko i efektywnie sprawności fizycznej jak systematyczne ćwiczenia, ale z pewnością wpłynie korzystnie na zdrowie.

Przy wyborze ćwiczeń należy zawsze brać pod uwagę kondycję, wiek oraz występujące schorzenia. Aby określić, jak intensywnie możemy ćwiczyć, należy zbadać częstość akcji serca (tętna na minutę mierzonego na tętnicy promieniowej). Nie powinna ona być zbyt szybka, zbyt wolna czy niemiarowa. W przypadku wątpliwości należy poradzić się kardiologa.

Najlepiej rozpocząć od lekkich ćwiczeń, a w miarę poprawy kondycji wydłużać czas ich trwania i zwiększać intensywność.

W każdym treningu bardzo istotna jest systematyczność. Zaleca się wykonywanie codziennych ćwiczeń przez wszystkie lata życia.

STRES

Stres to zespół reakcji organizmu na nową sytuację, wymagającą od człowieka przystosowania się poprzez dokonanie niezbędnych zmian w funkcjonowaniu.

Jest zjawiskiem biologicznym, które zmienia w sposób istotny stopień gotowości organizmu człowieka do działania. W stresie, pod wpływem szeregu bodźców umysłowych, fizycznych, anatomicznych i fizjologicznych, dochodzi do zwiększonego wydzielania do krwi amin katecholowych: adrenaliny i noradrenaliny. Pojawiają się też objawy utrudniające człowiekowi prawidłowe funkcjonowanie: niepokój, pobudzenie emocjonalne, podwyższone ciśnienie tętnicze, przyspieszony oddech i wzmożona czynność serca. Człowiek odczuwa suchość w ustach, kołatanie serca, nadmierną potliwość dłoni.

Pewien poziom stresu jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Pozwala on na indywidualny rozwój, motywuje do działania, chroni przed

znużeniem. Jednak jeżeli optymalny poziom stresu zostanie przekroczony, staje się to bardzo groźne. Zbyt silny stres, zwłaszcza utrzymujący się przez długi czas, jest przyczyną wielu problemów i może prowadzić do poważnych w skutkach zaburzeń. Przewlekły stres jest dużo bardziej szkodliwy od stresu krótkiego, nawet bardzo intensywnego. Symptomy stresu są groźne zwłaszcza wtedy, gdy występują w pewnej konstelacji, tworząc grupę objawów, i trwają przez dłuższy czas. Zaburzają wówczas wszystkie procesy fizjologiczne organizmu.

Przyjmuje się, że przewlekły, nadmierny stres może wywołać takie skutki jak:

- choroba wieńcowa
- zawał
- zaburzenia rytmu serca
- nadciśnienie tętnicze
- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- nerwice
- bezsenność
- obniżenie odporności organizmu
- zaburzenia hormonalne i wiele innych

Oto kilka propozycji, jak pokonać stres:

- rozładuj nagromadzone emocje poprzez spacer, gimnastykę, pływanie, bieganie, sportowe gry zespołowe
- zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność (możliwości jest wiele, np. książki, pielęgnacja kwiatów, łowienie ryb, słuchanie muzyki, fotografia)
- pamiętaj, jak ważne są: prawidłowe odżywianie (dieta powinna zawierać produkty bogate w magnez), wystarczająco długi sen, czas przeznaczony na rozrywkę
- wygospodaruj czas przeznaczony wyłącznie na odpoczynek, staraj się nie myśleć wtedy o codziennych problemach
- naucz się mówić „nie” – umiejętność odmowy zachowań będących przyczyną stresu jest bardzo ważna
- mów o swoich emocjach, oczywiście umiejętnie, nie kumuluj w sobie negatywnych myśli
- poznaj fachowe sposoby i techniki relaksacji (poradniki w księgarniach medycznych)

Udar mózgu jako choroba stanowi poważny problem zdrowotny, społeczny, ekonomiczny, ludzki.

W broszurze przedstawiliśmy między innymi jego czynniki ryzyka. Z obecnością części z nich (tak zwanymi niemodyfikalnymi) musimy się pogodzić.

W przypadku innych, modyfikowalnych, możemy skutecznie walczyć, a tym samym zmniejszać ryzyko nie tylko udaru mózgu, ale również ryzyko innych poważnych chorób, jak na przykład zawału serca.

Taka świadomość jest podstawą wczesnego zgłoszenia się pacjenta z objawami sugerującymi migotanie przedsionków czy cukrzycę lub z podwyższonym ciśnieniem tętniczym. To dzięki świadomości pacjent będzie stosował zalecenia dietetyczne, zmieni styl życia, regularnie będzie przyjmował leki i przychodził na badania kontrolne.

Zbudowanie świadomości czynników ryzyka udaru mózgu oraz sposobów zapobiegania mu to główny cel tej broszury. I tego życzymy czytelnikom.

Fundacja Udaru Mózgu

FUNDACJA UDARU MÓZGU

WŁĄCZ SIĘ DO DZIAŁAŃ FUNDACJI UDARU MÓZGU!!!

- Jeśli miałeś udar albo może ktoś z Twoich bliskich miał udar mózgu
- Jeśli uważasz, że należy zmieniać i ulepszać aktualny stan wiedzy na temat profilaktyki i leczenia udaru mózgu oraz sposób organizacji opieki nad osobami po udarze
- Jeśli uważasz, że obecny stan wiedzy naszego społeczeństwa na temat czynników ryzyka wystąpienia udaru mózgu jest bardzo niski i należy natychmiast podjąć starania, aby to zmienić

WŁĄCZ SIĘ DO DZIAŁAŃ FUNDACJI UDARU MÓZGU!!!

Fundacja Udaru Mózgu powstała, aby zwrócić uwagę na wszystkie problemy związane z udarem mózgu, konsolidować działalność wszystkich środowisk i grup społecznych, które są zainteresowane poprawą sytuacji osób po udarze w Polsce.
Fundacja Udaru Mózgu to ludzie, którzy chcą podjąć działania, aby było lepiej.
Fundacja Udaru Mózgu to również TY – jeśli podzielasz nasze przekonania i chcesz działać.
Żadna idea nie da się zrealizować, jeżeli nie skupi wokół siebie pasjonatów.
Tylko działając WSPÓLNIE, możemy dużo zmienić!!!
Zapraszamy do współpracy wszystkich myślących podobnie.
Fundacja Udaru Mózgu jest zainteresowana każdym pomysłem, z którym się do nas zgłosicie. Wszyscy wierzymy, że tylko zaangażowanie dużej grupy przyniesie efekt w postaci poprawy wiedzy o udarze i sytuacji osób po udarze mózgu, ich rodzin i opiekunów w Polsce.
Każdego, kto zechciałby włączyć się do działań Fundacji Udaru Mózgu, prosimy o kontakt: info@fum.info.pl

WSPÓLNIE MOŻEMY ZROBIĆ WIELE!!!

Bardzo prosimy o wsparcie finansowe dla naszej fundacji.
Każdą złotówkę wpłaconą na konto
Nordea Bank Polska S.A. Oddział w Łodzi 25 1440 1231 0000 0000 1047 2563 przeznaczymy na realizację działań statutowych Fundacji Udaru Mózgu oraz bezpośrednią pomoc osobom po udarze mózgu.

Fundacja Udaru Mózgu
Opracowanie merytoryczne
dr Dorota Bieńkowska

FUNDACJA UDARU MÓZGU

Podaruj nam 1% Podatku
KRS 0000331601

Problem **Udaru Mózgu** może dotyczyć **każdego z nas**.

Celem Fundacji jest działalność na rzecz chorych i ich rodzin,cierpiących z powodu udaru mózgu oraz innych chorób neurologicznych oraz działalność na rzecz ochrony zdrowia i opieki społecznej.
Przekaż jeden procent swojego podatku na Fundację Udaru Mózgu. Zebrane fundusze pozwolą wesprzeć działania fundacji.

Procedura ta jest prosta. Wystarczy wpisać nazwę naszej organizacji i numer KRS 0000331601 w odpowiednia rubrykę zeznania podatkowego.

KRS 0000331601

STOP UDAROM

FUNDACJA UDARU MÓZGU

Fundacja Udaru Mózgu
ul.Milionowa 14, 93-113 Łódź, tel. (0) 605 647 600
info@fum.info.pl
www.fum.info.pl
KRS 0000331601, REGON 100694710, NIP 7282726147
Konto: Nordea Bank Polska S.A. Oddział w Łodzi 25 1440 1231 0000 0000 1047 2563

Publikacja powstała dzięki wsparciu firmy Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim Marketing Sp. z o.o.
ul. Wołoska 5, 02-675 Warszawa
tel.: (22) 699 0 699, fax: (22) 699 0 698
www.boehringer-ingelheim.pl

PRA/34/09/2011