



Projekt „Profilaktyka chorób naczyń mózgowych szansą na długie życie w zdrowiu”  
nr POWR.05.01.00-00-0032/17  
współfinansowany ze środków UE z Europejskiego Funduszu Społecznego,  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020



## Czym jest udar?

Udar to uszkodzenie mózgu w wyniku:

- przerwania dopływu krwi do mózgu przez zamknięcie światła naczynia – **udar niedokrwienny**,
- pęknięcia naczynia i krwawienie do mózgu – **udar krwotoczny**.

Udar jest jedną z głównych przyczyn śmierci i główną przyczyną niepełnosprawności w Polsce.

- W Polsce co 7 minut ktoś ma udar, a co 18 minut ktoś umiera w wyniku udaru.
- Rocznie około 70-80 tys. osób doznaje udaru, z czego aż 15% umiera w okresie miesiąca od udaru.
- Tylko ok. 50% pacjentów odzyskuje sprawność – lecz jest ona często niepełna.
- Udar może dotyczyć każdego z nas, a ryzyko rośnie wraz z wiekiem i obciążeniem innymi chorobami.

## Czy udar zawsze jest ciężki?

Nie. Możesz doświadczyć tzw. mini-udarów (TIA). Objawy mogą być takie same jak w pełnym udarze, ale szybko ustępują (nawet w ciągu godziny). Mini-udar nie pozostawia po sobie żadnych skutków, lecz jest to zwiastun dużego udaru. Szacuje się, że po przebytych mini-udarze w 20% przypadków dochodzi później do dużego udaru.

## Czy udar można mieć tylko raz w życiu?

Nie. Wśród osób które przeżyły pierwszy udar 10% doświadcza drugiego udaru. Wystąpieniu pierwszego i kolejnego udaru można zapobiegać poprzez leczenie i zmianę stylu życia.

**Musisz działać wcześniej,  
żeby udar nie rozbił Ci życia.**

## Czy można zapobiegać udarowi?

Tak. Najważniejsze jest, aby **trzymać w ryzach czynniki ryzyka** i ograniczać ich wpływ.

### Sprawdź ryzyko, wykonując badania

(zaznacz w kwadracikach badania, w których uzyskałeś niepokojące wyniki)

- ciśnienie tętnicze** – główny czynnik ryzyka udaru. Nadciśnienie może się pojawić już po 30. roku życia, a u 40-latków występuje już u 1 na 3 osoby. Prawidłowe ciśnienie nie powinno przekraczać 140/90 (skurczowe/rozkurczowe). Obniżenie ciśnienia skurczowego (górnego) o 20 mmHg, a rozkurczowego (dolnego) o 10 mmHg zmniejsza ryzyko udarów o ponad 40%. Przyjmowanie leków obniżających ciśnienie tętnicze pozwala zmniejszyć ryzyko o kolejne 25-30%.
- akcja (rytm) serca** – nierówna akcja serca lub podwyższona częstość akcji serca mogą świadczyć o zaburzeniach rytmu serca np. migotaniu przedsionków. Ocenia się, że jeden na sześć udarów stanowi powikłanie migotania przedsionków. Prawidłowa akcja serca w spoczynku to zakres 60-100 uderzeń na minutę.
- lipidogram** – badanie poziomu cholesterolu z podziałem na 4 poziomy. Prawidłowe wartości:
  1. cholesterol całkowity: u młodych i zdrowych pacjentów poniżej 190 mg/dl (5 mmol/l)
  2. zły cholesterol LDL: poniżej 115 mg/dl (3 mmol/l)
  3. dobry cholesterol HDL
    - dla mężczyzn: powyżej 40 mg/dl (1 mmol/l)
    - dla kobiet: powyżej 45 mg/dl (1,2 mmol/l)
  4. trójglicerydy: poniżej 150 mg/dl (1,7 mmol/dl)
- poziom glukozy** – nawet zdrowy człowiek powinien kontrolować poziom cukru we krwi minimum raz w roku. Poziom cukru można zbadać nawet w warunkach domowych za pomocą glukometru. Podwyższony poziom glukozy może świadczyć o cukrzycy, a szacuje się, że około 20% zgonów u diabetyków jest wynikiem chorób naczyń mózgowych. Prawidłowy wynik: 70–99 mg/dL (3,9 do 5,5 mmol/L) zbadany rano na czczo.

Regularnie badaj się u lekarza, szczególnie gdy przekroczysz 40-tkę. Jeśli jesteś zdrowy raz na 5 lat zbadaj: ciśnienie, rytm serca, poziom cholesterolu i glukozy. U lekarza możesz sprawdzić swoje ryzyko udaru i spytać jak często i jakie robić badania.

## Analiza ryzyka

### Sprawdź ryzyko, analizując swój tryb życia

(zaznacz w kwadracikach elementy stanowiące problem)

- aktywność fizyczna** – Czy przynajmniej 3 razy w tygodniu spacerujesz co najmniej 30 minut?
- dieta** – Czy jesz zbilansowane ilości odpowiednich składników? patrz. **Piramida żywienia WHO**
- obwód w pasie** – Prawidłowy obwód pasa nie powinien przekraczać u kobiet 80 cm, a u mężczyzn 94 cm.
- papierosy** – Wypalanie 10 papierosów dziennie przez dłuższy czas zwiększa ryzyko udaru i niedokrwiennej choroby serca o 100%.
- alkohol** – Chorujesz? To nie pij. Jeżeli nie cierpisz na żadne choroby, możesz sobie pozwolić maksymalnie na 0,5 litra piwa, kieliszek wina lub 1 drinka 3-4 razy w tygodniu.
- stres** – Im mniej stresu, tym więcej zdrowia. Łatwo powiedzieć, lecz jak to zrobić? Zaczynaj małymi krokami poprzez spacer przed snem, spotkanie z przyjaciółmi lub wypad do kina. Unikaj oglądania telewizora na 90 minut przed snem. Sypiaj regularnie. Odkrywaj małe przyjemności: zabawa z dziećmi, zieleń drzew, telefon do przyjaciela...



### Twoja aktywność fizyczna

#### 1. Rozpocznij

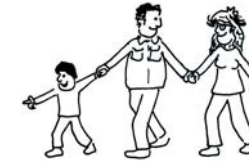
- 30 minut spacerów 3 razy w tygodniu
- zastępuj samochód i komunikację przejściem na własnych nogach
- po obiedzie spacer zamiast drzemki
- schodź po schodach zamiast używać windy

#### 2. Utrzymaj

- Zwiększaj stopniowo częstość i długość, aż osiągniesz 60 minut spacerów 3 razy w tygodniu lub 30 minut codziennie

#### 3. Wciągnij rodzinę

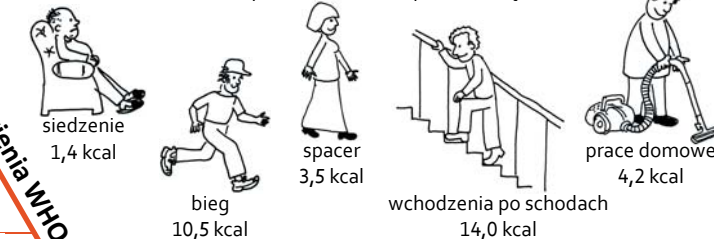
- Spaceruj z całą rodziną
- Urozmaicaj aktywności: wycieczka rowerowa, spacer z psem itp.



Porównanie zużycia kcal przez 30 min. aktywności przez osobę o wadze 70 kg



Porównanie zużycia kcal na 1 min. przez osobę o wadze 70 kg



### Piramida Zdrowego Żywienia WHO

skrótowe przedstawienie zasad pomagających zachować zdrowie. Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla osób zdrowych. Niektóre schorzenia mogą wymagać indywidualnej diety. Od 2016 roku dodano w nazwie „i Aktywności Fizycznej”. WHO – Światowa Organizacja Zdrowia

## Obniżanie ryzyka

### Stosuj zasady zdrowego żywienia

1. Jedz regularnie: 4-5 posiłków co 3-4 godziny.
2. Warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.
3. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego i produktów przetworzonych, do 0,5 kg w tygodniu). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu co najmniej 1,5 l wody dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

# Twoja recepta na brak udaru

Oddział NFZ



Uprawnienia



Ch. przewlekle



**Wykonanie** Sam **ułoż swoją receptę na uniknięcia udaru**. Wybierz elementy z listy, zaznacz je i stosuj przed miesiącem. Po miesiącu dodaj kolejne elementy.

**Wyzwanie** Spróbuj odhaczyć jak największą liczbę kwadracików. **Czy dasz radę?**

## Rp. Poziom początkujący

- 30 min. spaceru raz w tygodniu
- jem regularnie: 3-4 posiłki
- ograniczam białe pieczywo
- ograniczam spożycie cukru
- ograniczam spożycie soli
- ograniczam spożycie słodczy
- ograniczam spożycie tłuszczów zwierzęcych
- ograniczam spożycie czerwonego mięsa
- jem ryby
- jem jaja
- spożywam alkohol tylko w towarzystwie
- ograniczam spożycie alkoholu do 3-4 razy w tygodniu
- ograniczam palenie
- zażywam regulanie i zgodnie z zaleceniami lekarza przepisane leki

## Poziom zaawansowany

- 30 min. spacerów 2 razy w tygodniu
- po obiedzie idę na spacer zamiast drzemki
- schodzę po schodach zamiast używać windy
- jem regularnie: 4-5 posiłków co 3-4 godziny
- warzywa i owoce stanowią co najmniej połowę tego co jem
- jem pełnoziarniste produkty zbożowe
- codziennie spożywam mleko, jogurtem lub kefir
- zastępuję tłuszcze zwierzęce olejami roślinnymi
- jem nasiona roślin strączkowych
- nie jem słodczy
- codziennie piję wodę
- ograniczam spożycie alkoholu do 3-4 razy w miesiącu
- nie palę

## Ekspert od redukcji ryzyka

- 30-60 min. spacerów 3 razy w tygodniu
- udało mi się wyciągnąć kogoś na spacer
- spaceruję z całą rodziną
- zaliczona wycieczka rowerowa
- nie używam cukru
- nie używam soli
- codziennie piję co najmniej 1,5 l wody
- ograniczam spożycie alkoholu do 3-4 razy w roku
- nie używam alkoholu

## Moje wyniki badań

### przed stosowaniem recepty

ciśnienie tętnicze

akcja serca

poziom cholesterolu:

1. całkowity

2. zły cholesterol LDL

3. dobry cholesterol HDL

4. trójglicerydy

poziom glukozy

### po 12 miesiącach stosowania recepty

ciśnienie tętnicze

akcja serca

poziom cholesterolu:

1. całkowity

2. zły cholesterol LDL

3. dobry cholesterol HDL

4. trójglicerydy

poziom glukozy

## wartości prawidłowe

ciśnienie tętnicze skurczowe &lt; 140 mmHg

ciśnienie tętnicze rozkurczowe &lt; 90 mmHg

akcja serca w spoczynku 60-100 uderzeń na min.

poziom cholesterolu:

1. całkowity:&lt; 190 mg/dl (5 mmol/l)

2. zły cholesterol LDL &lt; 115 mg/dl (3 mmol/l)

3. dobry cholesterol HDL

kobiety | mężczyźni

&gt; 45 mg/dl (1,2 mmol/l) | &gt; 40 mg/dl (1,2 mmol/l)

4. trójglicerydy &lt; 150 mg/dl (1,7 mmol/dl)

poziom glukozy 70-99 mg/dl (3,9 do 5,5 mmol/l)

zbadany rano na czczo