

## Fakty i mity o udarach mózgu

**W naszym kraju udary mózgu stanowią trzecią co do częstości występowania przyczynę śmierci i pierwszą niepełnosprawności u osób po 40. roku życia<sup>1</sup>. Schorzenie to występuje u około 70 000 Polaków rocznie<sup>2</sup>. Z badania „Zdrowa ONA” wynika, że 70% Polaków wie, czym jest udar mózgu<sup>3</sup>. Czy posiadana wiedza jest zgodna z rzeczywistością? Wspólnie z ekspertami programu „Zdrowa ONA” neurologiem i neuropsychologiem przedstawiamy najważniejsze fakty i obalamy najczęstsze mity dotyczące udarów mózgu.**

### **Udarom mózgu można zapobiegać. FAKT!**

Czynniki ryzyka udaru mózgu dzielimy na modyfikowalne, czyli te, na które mamy wpływ i niemodyfikowalne, czyli takie, które są niezależne od nas. Wśród czynników modyfikowalnych wymieniane są dwa typy – nawyki i styl życia oraz choroby sprzyjające. I tak nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, dieta bogata w tłuszcze, cukier i sól oraz siedzący tryb życia i długotrwałe narażenie na stres mogą doprowadzić do chorób zespołu metabolicznego. One natomiast bezpośrednio zwiększają ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Dlatego zmiana nawyków i stylu funkcjonowania to jeden ze sposobów zapobiegania również udarom mózgu.

### **Udar mózgu może rozpoznać wyłącznie lekarz. MIT!**

*To, czy doszło do udaru jest w stanie rozpoznać każdy z nas, ponieważ ma on bardzo charakterystyczne objawy. Wystarczy poprosić o uśmiechnięcie się, wypowiedzenie bardzo prostych zdań oraz uniesienie rąk bądź nóg. Osoba z udarem będzie miała trudności z wykonaniem każdej z tych czynności. Należy wówczas jak najszybciej zadzwonić po pogotowie. Im wcześniej osoba, która doznała udaru trafi do oddziału udarowego, tym większa szansa na powrót do sprawności i jak najmniejsze uszkodzenie mózgu – mówi ekspert programu „Zdrowa ONA”, neurolog, dr hab. n. med. Beata Tarnacka.*

### **Nie wszystkie konsekwencje udaru mózgu są nieodwracalne. FAKT!**

*Konsekwencje jakie niesie ze sobą udar mózgu zależne są od stopnia jego rozległości i czasu, w którym pacjent otrzymał potrzebną pomoc. Nie jest jednak powiedziane, że zmiany, które nastąpiły po udarze są całkowicie nieodwracalne. Ograniczenia ruchowe, zaburzenia równowagi, czy deficyty sfery poznawczej mogą mieć różny stopień nasilenia. Opieka fizjoterapeuty i neuropsychologa pozwala opracować indywidualny program terapii dopasowany do potrzeb konkretnego chorego. Jako neuropsycholog na co dzień zajmuję się diagnozą i rehabilitacją. Intensywna i systematycznie prowadzona terapia pozwala usprawnić np. pamięć, funkcje językowe czy koncentrację uwagi – zauważa neuropsycholog, mgr Ewa Paprot.*

### **Udar mózgu występuje raz w życiu. MIT!**

Profilaktyka udarów mózgu dzieli się na pierwotną (przed udarem) i wtórną (po wystąpieniu udaru). Profilaktyka wtórna ma na celu zapobieganie kolejnym udarom,

---

<sup>1</sup> Hebel K, Lesińska-Sawicka M, Waśkow M, Kierunki edukacji zdrowotnej rodzin chorych po udarze niedokrwinnym mózgu w profilaktyce wtórnej, Problemy pielęgniarstwa 2010;18(4):497.

<sup>2</sup> Błaszczuk B, Czernecki R, Prędoła-Paneczka H, Profilaktyka pierwotna i wtórna udarów mózgu, Studia Medyczne 2008;9:71.

<sup>3</sup> Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 24-30.01.2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 1000 osób powyżej 18. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

ponieważ nie można ich wykluczyć ich powstania. Ryzyko nawrot choroby po pierwszym udarze ocenia się na ok. 10% w pierwszym roku i na około 5% w każdym kolejnym<sup>4</sup>. Do elementów profilaktyki należy przyjmowanie przepisanych przez lekarza leków zalecanych po przebyciu udaru, np. winpocetyny oraz leków na choroby współistniejące, w tym szczególnie antykoagulacyjnych zapobiegających zakrzepom w chorobach układu krwionośnego oraz stała kontrola poziomu cukru, cholesterolu oraz ciśnienia krwi.

### **Na udary mózgu narażone są również osoby młode. FAKT!**

Myli się ten, kto sądzi, że udary mózgu występują wyłącznie u osób starszych. Owszem, wiek jest jednym z czynników ryzyka, ale co warto podkreślić – nie jedynym. Okazuje się, że brak wiedzy na temat przyczyn udaru mózgu, w tym szczególnie chorób zespołu metabolicznego i nawyków, które mogą do nich prowadzić, powoduje, że stale wzrasta zapadalność na udary wśród osób młodych i w średnim wieku. Na powstanie udaru mogą wpływać również takie dolegliwości jak zapalenie zatok, migreny oraz okres ciąży – oczywiście w dużo mniejszym stopniu, ale ponieważ często nie zwracamy uwagi na takie z pozoru „niewinne” czynniki, w sposób szczególny warto je tutaj podkreślić.

---

<sup>4</sup> Błaszczyk B, Czernecki R, Prędotka-Panecka H, Profilaktyka pierwotna i wtórna udarów mózgu, Studia Medyczne 2008;9:71-75.