

Środa z Profilaktyką - Profilaktyka udaru mózgu.

W ramach dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” przypominamy o objawach udaru, metodach ochrony naszego mózgu przed udarem oraz w jaki sposób proste nawyki mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka tego poważnego schorzenia. Według danych NFZ udar mózgu stanowi drugą po chorobach serca najczęstszą przyczynę zgonu. Jest również głównym powodem niesprawności osób dorosłych. W 2022 roku zarejestrowano 73 900 przypadków udaru niedokrwienego mózgu, w tym 8,1% stanowią ponowne zachorowania. Co mówią dane NFZ Najnowsze wyniki raportu Narodowego Funduszu Zdrowia na temat udaru niedokrwienego mózgu w Polsce za 2022 rok. 29 października obchodzony jest Światowy Dzień Udaru Mózgu. Z tej okazji Narodowy Fundusz Zdrowia po raz kolejny przedstawił bardzo wartościowy raport NFZ o zdrowiu. Udar niedokrwieny mózgu otwiera się w nowej karcie pokazujący kluczowe informacje na temat: Epidemiologii udaru niedokrwienego mózgu w Polsce. Raport NFZ przedstawia szczegółowe dane na temat zachorowalności w poszczególnych województwach. Najwyższą zapadalność zanotowano w województwach śląskim i warmińsko-mazurskim, podczas gdy najniższą odnotowano w województwach podlaskim i mazowieckim. Dostępu do leczenia w ostrej fazie choroby. Raport przedstawia analizę dostępności do leczenia przyczynowego w Polsce oraz prezentuje mapy ułatwiające ocenę dostępności do opieki udarowej w różnych regionach kraju. Dostępu do rehabilitacji neurologicznej oraz śmiertelności do roku po zachorowaniu. Według Raportu liczba zachorowań na udar niedokrwieny mózgu obniżyła się o 1,2/10 tys. ludności w 2022 roku w porównaniu do roku 2017. Autorzy Raportu wskazali natomiast zwiększenie liczby zachorowań na udar niedokrwieny mózgu w młodszych grupach wiekowych na przestrzeni ostatnich 6 lat. **PRZECZYTAJ:** Raport NFZ o zdrowiu. Udar niedokrwieny mózgu otwiera się w nowej karcie Czas to życie Szybkie rozpoznanie objawów udaru i dostarczenie do szpitala z oddziałem udarowym, warunkuje możliwość wdrożenia leczenia. Polskie dane pokazały, że leczenie trombolityczne redukuje ryzyko zgonu o 26%, a leczenie trombektomią mechaniczną o 17%. Wybierz DASH Nadciśnienie Jednym z czynników ryzyka wystąpienia udaru jest nadciśnienie tętnicze. Doskonałym sposobem na prawidłowe ciśnienie tętnicze jest sposób odżywiania zgodnie z zasadami diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia). Jest to dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych. Narodowy Fundusz Zdrowia wykorzystuje jej zasady jako referencyjne w proponowanych na portalu Diety NFZ planach żywieniowych. **SPRAWDŹ:** Plan żywieniowy DASH Nadciśnienie otwiera się w nowej karcie Profilaktyka udaru mózgu Najczęstsze przyczyny udaru mózgu to miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca, stres, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nieprawidłowa dieta i zwiększona masa ciała oraz brak lub mała aktywność fizyczna. O tym, jak zadziałać profilaktycznie dowiedzą się Państwo z lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu. Profilaktyka udaru mózgu — materiały edukacyjne otwiera się w nowej karcie