

## Program Profilaktyki Udarów

### Z programu mogą skorzystać osoby:

- w wieku między 40 - 65 lat
- u których stwierdzono choroby takie jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, migotanie przedsionków, bezobjawowe zwężenie tętnic szyjnych, zaburzenia gospodarki lipidowej.

Informacje o programie profilaktyki udarów oraz listę realizatorów znajdziesz na stronie [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl)



Udar mózgu. Wiele pytań - jeden telefon.  
605 647 600



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne,
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- porady żywieniowe,
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Profilaktyka chorób - udar mózgu

Każdego roku w Polsce odnotowuje się około  
70 tys. udarów.

Oznacza to, że co 8 minut ktoś doznaje udaru!

## Czym jest udar mózgu

Udar mózgu charakteryzuje się nagłym wystąpieniem zaburzeń czynności mózgu, które są spowodowane niedrożnością lub pęknięciem naczynia tętniczego w mózgu.

Ze względu na mechanizm udaru można wyróżnić

- **udar niedokrwienny** – stanowi ok. 80% przypadków.  
Jest spowodowany zamknięciem naczynia, co ogranicza dopływ krwi do części mózgu, która jest zaopatrywana przez tętnice w tlen i substancje odżywcze.
- **udar krwotoczny (zwany wylewem)** - ok. 20% przypadków tego udaru powstaje w wyniku pęknięcia naczynia i krwotoku do pobliskiej części mózgu lub do przestrzeni otaczającej mózg tzw. podpajęczynówkowego. Udar krwotoczny częściej dotyka ludzi młodych, a nawet dzieci.

## Najczęstsze objawy udaru

Interwencja medyczna w przypadku udaru jest najskuteczniejsza w pierwszych godzinach od wystąpienia objawów:

- osłabienie i drętwienie kończyn
- drętwienie twarzy z wykrzywieniem ust
- zaburzenia mowy
- zaburzenia widzenia
- silny ból głowy, często z nudnościami
- zaburzenia świadomości
- zawroty głowy z zaburzeniami równowagi



**Nie wszystkie objawy muszą wystąpić jednocześnie. Zależy, która część mózgu i w jakim stopniu została uszkodzona.**

## Rozpoznaj udar - uratuj życie

Nie czekaj, aż objawy ustąpią. Liczy się każda minuta. Im dłużej udar pozostaje nieleczone, tym większe jest ryzyko uszkodzenia mózgu i niepełnosprawność.



**OBJAWY UDARU MÓZGU**

<b>U</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>R</b>
<b>UTRATA</b> mowy	<b>DŁOŃ</b> /ręka opadająca	<b>ASYMETRIA</b> ust	<b>REAGUJ</b> natychmiast

**DZWOŃ POD NUMER 999 LUB 112**

## Profilaktyka udaru

### ZDROWY TRYB ŻYCIA I KONTROLA ZDROWIA

- Kontroluj ciśnienie krwi
- Kontroluj poziom glukozy i cholesterolu we krwi
- Zrezygnuj z używek. Już po 2 latach od rzucenia palenia zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru.

- **Ogranicz stres**

O stresie możesz przeczytać w Magazynie „Ze Zdrowiem – stres”, który znajdziesz na stronie [nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)



- Utrzymuj masę ciała w normie, kontroluj BMI.

W każdym oddziale NFZ jest **Kiosk Profilaktyczny**, skorzystaj z bezpłatnych pomiarów.



- **Jedz zdrowo, żyj zdrowo.**

Zarejestruj się na platformie [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) i wybierz dla siebie jeden z bezpłatnych jadłospisów diety DASH.



- **Pamiętaj o aktywności fizycznej!**

**8 tygodni do zdrowia**



Darmowy program treningowy znajdziesz na kanale **YouTube Akademia NFZ** lub w zakładce Profilaktyka na [mojeIKP](http://mojeIKP).