

**29 października to Światowy Dzień Udaru Mózgu,** który ustanowiony został w 2006 roku przez Światową Organizację Udaru Mózgu (WSO – World Stroke Organization).

W Polsce udary zajmują trzecie miejsce pod względem ogólnej śmiertelności oraz stanowią pierwszą przyczynę trwałej niepełnosprawności wśród osób po 40. roku życia. Niestety, udary mózgu coraz częściej dotyczą młodych. Eksperci z kampanii edukacyjnej **#MłodziPoUdarze** alarmują, że udar coraz częściej dotyka 20- i 30-latków.

Do udaru mózgu co roku dochodzi u prawie 90 tys. Polaków, spośród których 30 tys. umiera w ciągu pierwszego miesiąca od zachorowania, z kolei pacjenci, którzy przeżyli są często niepełnosprawni. M.in. po to, by im zapobiegać powstała **kampania edukacyjna #MłodziPoUdarze**, którą realizuje Stowarzyszenie Udarowcy - Liczy się Wsparcie.

## **Szybka pomoc i leczenie 4-krotnie zwiększa szanse na przeżycie**

Z danych, które przedstawiono w ramach kampanii wynika, że błyskawiczna pomoc i leczenie udaru mózgu w specjalistycznej placówce może 4-krotnie zwiększyć szanse pacjenta na przeżycie i zdrowe funkcjonowanie. Eksperci przypominają, że w takich placówkach chory

powinien mieć zapewnioną kompleksową opiekę medyczną neurologów, fizjoterapeutów, neurologopedów/logopedów oraz pielęgniarek.

"Każdy z nas powinien umieć rozpoznać **podstawowe objawy udaru**, a także wiedzieć, jak zareagować, jeśli zaobserwujemy takie objawy u siebie lub u swoich bliskich" – mówi prof. Mariusz Baumgart z Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy.

## **Jak w prosty sposób rozpoznać objawy udaru?**

Symptomy łatwo zapamiętać wykorzystując **akronim słowa UDAR:**

- U** - utrudniona mowa,
- D** - dłoń/ręka opadająca,
- A** - asymetria ust,
- R** - reaguj natychmiast!

**Następnie dzwoń pod 999 lub 112.**

**Pomocny przy sprawdzeniu, czy mamy do czynienia z udarem mózgu, może być prosty test.** Osobę, u której podejrzewamy udar mózgu, należy poprosić o wykonanie kilku czynności. Poproś ją, aby:

- uśmiechnęła się – jeżeli podnosi się tylko połowa ust, może to świadczyć o porażeniu drugiej części twarzy,
- podniosła obie ręce nad głowę – jeżeli dana osoba może podnieść tylko jedną rękę lub podnosi kończyny powoli, może to świadczyć o niedowładzie połowy ciała,
- powtórzyła po Tobie krótkie zdanie – niewyraźna mowa lub niemożność powtórzenia tego zwrotu jest przesłanką do wezwania pogotowia ratunkowego.

Dodatkowo podczas udaru mózgu mogą pojawić się zaburzenia widzenia. Najczęściej dotyczy to jednego oka lub też ograniczenia pola widzenia tylko po jednej stronie. Im szybciej chory trafi do szpitala, tym większe ma szanse na przeżycie i zachowanie możliwie jak największej sprawności. Najlepsze rokowanie mają pacjenci, którzy w ciągu 30 minut od wystąpienia pierwszych objawów trafią do szpitala i zostaną poddani badaniom (tomografia komputerowa) i leczeniu. Istotne jest również określenie rodzaju udaru, ponieważ każdy leczony jest inaczej.

# CZY TO UDAR?

DZIAŁAJĄC SZYBKO, RATUJESZ ŻYCIE!!!

Udar mózgu jest **NAJCZĘSTSZĄ** przyczyną trwałej niepełnosprawności u osób powyżej 40 roku życia.

## TEST ROZPOZNANIA UDARU MASZ UDAR!



**M** **OWA**  
**ZMIENIONA**  
trudności z mówieniem  
lub rozumieniem mowy



**A** **SYMETRIA**  
**TWARZY**  
np. opadnięty kącik ust



**S** **ŁABSZA**  
**RĘKA, NOGA**  
zdrętwienie, osłabienie  
albo paraliż ręki lub nogi



**Z** **ABURZENIA**  
**WIDZENIA**  
nagła utrata wzroku w jednym oku,  
dwojenie obrazów lub połowiczny  
ubytek w polu widzenia

**U** **DAR!**



**D** **ZWOŃ**  
**NATYCHMIAST**



**A** **MBULANS**



**R** **ATUNEK**  
**W SZPITALU**  
**Z ODDZIAŁEM UDAROWYM**



**STRATA CZASU  
TO STRATA MÓZGU**

Personel medyczny Oddziału neurologicznego

"Wiele zależy od nas samych. Prawie 90 proc. wszystkich czynników ryzyka jest modyfikowalnych, czyli takich, na którą mamy realny wpływ. Właściwy styl życia, który niweluje ryzyko udaru mózgu w dużej mierze bazuje na prawidłowej diecie, aktywności fizycznej, zaniechaniu używek, a także regularnym wysypianiu się" – przekonuje dr Sebastian Szyper, Prezes Stowarzyszenia Udarowcy - Liczy się Wsparcie.

Specjalista podkreślił, że **wzrost liczby udarów mózgu wśród ludzi młodych jest szczególnie niepokojący.**

"W dobie pandemii niezwykle ważne jest, aby szukać zarówno szybkiej pomocy lekarskiej jak i dostępu do wczesnej rehabilitacji po udarze mózgu" - dodaje dr Szyper.

Przygotowała: *Marzena Nguyen*, przewodnicząca Komisji ds Zdrowia PZL