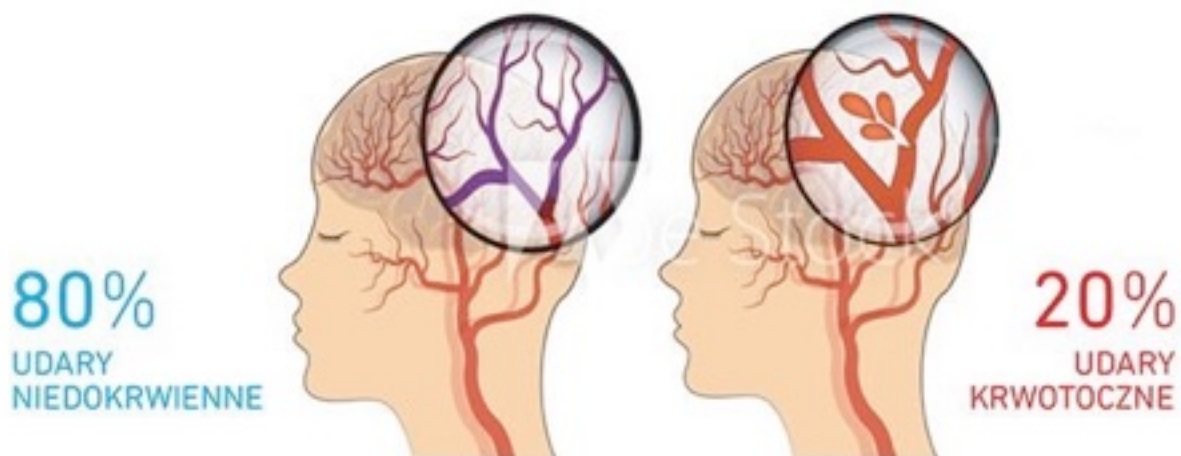


## W 2022 roku Światowy Dzień Udaru Mózgu przypada na 29 października (sobota)

Światowy Dzień Udaru Mózgu został ustanowiony w 2006 r. przez Światową Organizację Udaru Mózgu (World Stroke Organization), który obchodzony jest co roku 29 października w celu zwiększenia świadomości społeczeństwa o chorobie, która może spowodować śmierć lub nieodwracalną niepełnosprawność.

Udar mózgu jest trzecią najczęstszą chorobą w Polsce po chorobach serca i nowotworach. To też pierwsza przyczyna trwałej niepełnosprawności osób po 40. roku życia.



Udar mózgu, do którego dochodzi w następstwie zamknięcia światła naczynia krwionośnego to udar niedokrwienny. To zdecydowana większość (**około 80%**) udarów.

W sytuacji kiedy krew przedostaje się do mózgu w wyniku uszkodzenia ściany naczynia krwionośnego i w konsekwencji niszczy tkanki mózgu, mamy do czynienia z udarem krwotocznym (**około 20%**) (potocznie nazywanym wylewem).

Czasem występują także przemijające ataki niedokrwienne – **TIA (transient ischemic attack), przejściowe niedokrwienie mózgu**, inaczej „mini udar”, którego objawy ustępują w ciągu 24 godzin. Mogą być one jednak zwykłym zwiastunem „dużego” udaru. Szacuje się, że u co piątej osoby po „mini udarze”, kolejny udar mózgu może wystąpić w ciągu kilku dni lub tygodni. Dlatego osoba, u której zdarzyła się taka sytuacja, powinna jak najszybciej zgłosić się do lekarza (najlepiej neurologa), aby ustalić dalsze postępowanie.

**\*Na jakie dolegliwości powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?**

Przemijający atak mózgu (**TIA**) jest stanem, w którym dochodzi do zablokowania przepływu krwi w mózgu. Z badań statystycznych wynika, że **TIA** coraz częściej dotyka osoby po trzydziestce.

**TIA** nie tylko tym różni się od udaru, że początkowe objawy ustępują całkowicie w ciągu 24 godzin, ale co ważniejsze, nie pozostawia widocznego śladu w badaniach obrazowych – wyjaśnia dr Adam Hirschfeld, neurolog z Oddziału Neurologii i Udarowego Centrum Medycznego HCP w Poznaniu.

**\*Do niepokojących objawów** możemy zaliczyć przede wszystkim problemy z koordynacją i brak władzy w kończynach dolnych i górnych, które pojawia się nagle. Do kolejnych groźnych symptomów można zaliczyć takie dolegliwości jak: zaburzenie widzenia, utrata wzroku w jednym oku, opadający kącik ust, opadająca powieka, połowiczne zniekształcenie twarzy, problemy z wystowieniem się czy bełkotliwa mowa. Ponieważ u niektórych osób wyżej wymienione objawy ustępują samoistnie po upływie 24 godzin, często są lekceważone. O tym, że doświadczyliśmy przejściowego niedokrwienia mózgu, a nie udaru mózgu dowiemy się dopiero po fakcie.

## \*Profilaktyka

Utrzymanie odpowiedniego BMI, uprawianie sportu, rzucenie palenia i ograniczenie alkoholu to najlepszy sposób, żeby uchronić się przed przyszłymi problemami. Warto też mierzyć sobie regularnie ciśnienie, żeby kontrolować ryzyko wystąpienia nadciśnienia.

## \*Objawy udaru

The infographic is a large blue speech bubble with a red border. On the left, the word 'UDAR' is written vertically in large, white, outlined letters. To the right of the letters are four symptoms in white text, each accompanied by a circular icon: 'TRUDNIONA MOWA' (speech difficulty) with a woman's face, 'ŁOŃ/REKA OPADAJĄCA' (drooping arm/leg) with a person's arm, 'SYMETRIA UST' (asymmetry of the mouth) with a woman's face, and 'REAGUJ NATYCHMIAST!' (react immediately!) with a hand holding a smartphone showing emergency numbers. Below these symptoms, the text 'DZWOŃ 999 LUB 112' is written in white, with '999' and '112' inside red circles. At the bottom of the bubble, the website 'WWW.STOPUDAROM.PL' and Facebook page 'FACEBOOK.COM/STOPUDAROM' are listed. The slogan 'ROZPOZNAJ! REAGUJ!' is written in large blue letters at the bottom left. At the bottom right, there are three icons: a heart, a pulse line, and a brain, with the text 'STOP UDAROM' below them.

**UDAR**

TRUDNIONA MOWA

ŁOŃ/REKA OPADAJĄCA

SYMETRIA UST

REAGUJ NATYCHMIAST!

DZWOŃ **999** LUB **112**

WWW.STOPUDAROM.PL | FACEBOOK.COM/STOPUDAROM

**ROZPOZNAJ! REAGUJ!**

STOP UDAROM

Opracowanie: *Marzena Nguyen, Przewodnicząca Komisji Zdrowia ZG PZL*