10 listopada 2022

Udar mózgu – jak mu zapobiec?

Pomimo że nie mamy wpływu na nasz wiek czy predyspozycje genetyczne, to istnieje jednak wiele innych czynników ryzyka udaru, które możemy kontrolować – pod warunkiem, że jesteśmy ich świadomi. Przy okazji Europejskiego Dnia Profilaktyki Udaru Mózgu przypominamy, co możemy zrobić, by ograniczyć ryzyko zachorowania.



Wielu przypadkom zachorowania można zapobiec poprzez modyfikację stylu życia oraz podejmowanie efektywnej współpracy w leczeniu chorób, które zwiększają ryzyko udaru. Regularne kontrole lekarskie, aktywność fizyczna czy zdrowe odżywianie – to tylko kilka z czynników, które mogą mieć decydujący wpływ na naszą kondycję zdrowotną. Na co zwracać uwagę?

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- **Wybieraj zdrową żywność i napoje**

Wybór zdrowych posiłków i przekąsek może pomóc w prewencji udaru. Spożywanie żywności o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans i cholesterolu oraz bogatej w błonnik może pomóc w kontroli poziomu cholesterolu. Z kolei ograniczenie soli w diecie może wpłynąć na obniżenie ciśnienia krwi. Wysoki poziom cholesterolu i wysokie ciśnienie krwi zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia udaru.

- **Utrzymuj zdrową wagę**

Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko udaru mózgu. Aby ustalić, czy Twoja waga mieści się w zdrowym zakresie, warto sprawdzić wskaźnik masy ciała (BMI).

- **Podejmuj regularną aktywność fizyczną**

Aktywność fizyczna może pomóc w utrzymaniu prawidłowej wagi oraz obniżeniu poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi. W przypadku dorosłych, tygodniowo zaleca się 2 godziny i 30 minut ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności, takich jak np. szybki spacer.

- **Rzuć palenie**

Palenie papierosów znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Zapytaj swojego lekarza o sposoby, które mogą okazać się pomocne w rzucaniu palenia. Więcej informacji na temat używania tytoniu i rzucania palenia można znaleźć na stronie: www.jakrzucicpalenie.pl.

- **Ogranicz alkohol**

Unikaj picia zbyt dużej ilości alkoholu, który może w negatywny sposób wpływać na Twoje ciśnienie krwi.

- **Kontroluj rozpoznane schorzenia**

Monitoruj swój stan zdrowia – w szczególności, jeżeli cierpisz na chorobę serca, cukrzycę, masz wysoki poziom cholesterolu czy nadciśnienie tętnicze. W prewencji udaru bardzo ważna są regularnie badania oraz stosowanie farmakoterapii zgodnie z zaleceniami lekarza.

Na świecie co 6 sekund umiera osoba z powodu udaru mózgu. To również jedna z głównych przyczyn trwałej niesprawności wśród Polaków po 40. roku życia. Jeżeli opiekujesz się starszą osobą po udarze mózgu, **TUTAJ** możesz się dowiedzieć więcej na temat bezpłatnych usług, realizowanych przez Centrum Wsparcia Opiekunów.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Źródło: https://www.cdc.gov/stroke/prevention.htm

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT