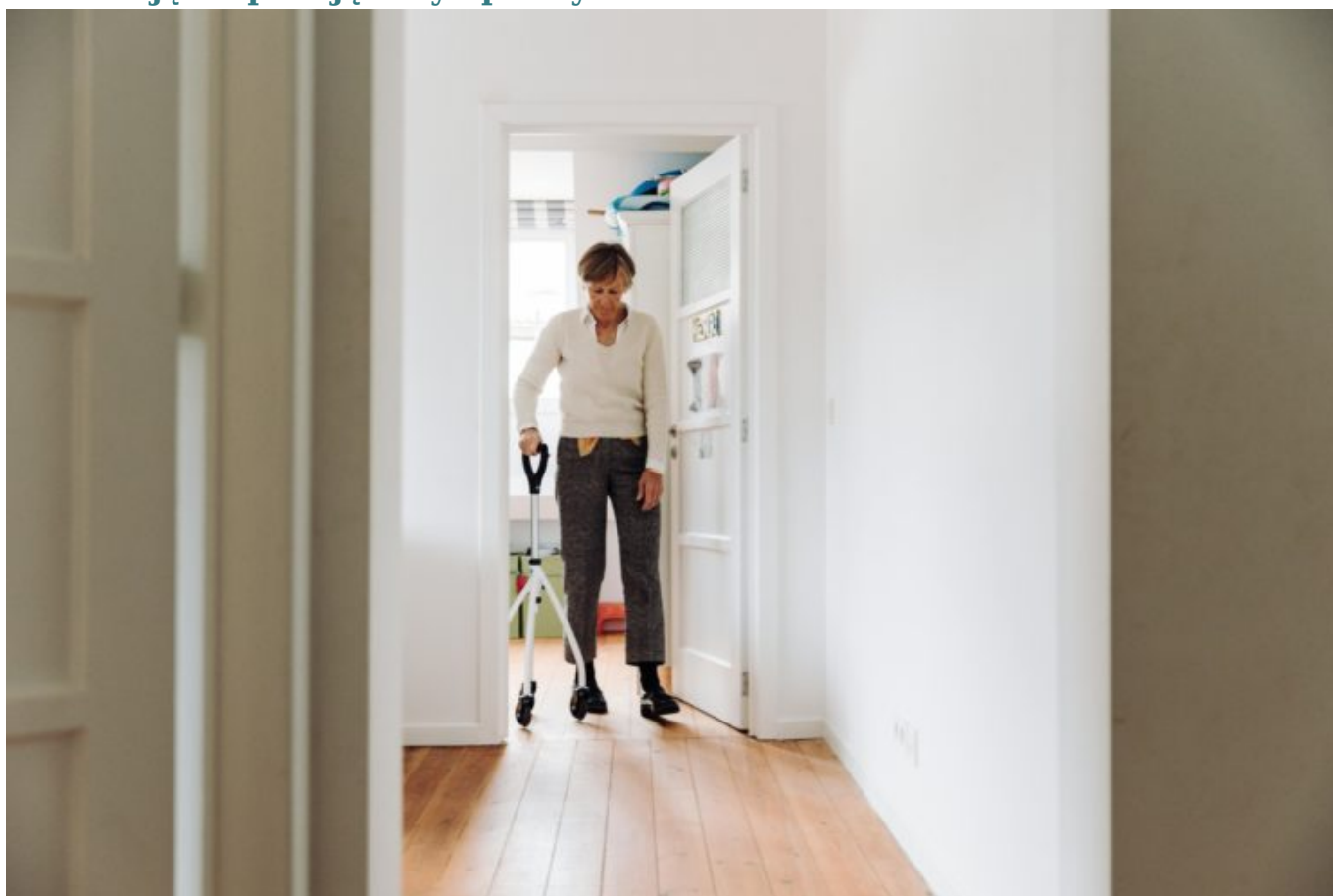


12 listopada 2026

Europejski Dzień Profilaktyki Udarowej - jak chronić zdrowie i reagować na czas?

Europejski Dzień Profilaktyki Udarowej to ważna okazja, aby przypomnieć, że udar mózgu może dotknąć każdego - niezależnie od wieku czy stylu życia. Wczesna profilaktyka, znajomość objawów oraz szybka reakcja mogą uratować życie i ograniczyć skutki choroby. Szczególną rolę odgrywają tutaj opiekunowie osób starszych i przewlekle chorych, którzy często jako pierwsi zauważają niepokojące symptomy.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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

Czym jest udar mózgu?

Udar mózgu to nagle, miejscowe upośledzenie krążenia krwi w mózgu. Komórki nerwowe zostają pozbawione tlenu i składników odżywczych, co prowadzi do ich obumierania. Każda minuta ma ogromne znaczenie - im szybciej chory otrzyma pomoc, tym większa szansa na powrót do sprawności.

Wyróżniamy dwa główne rodzaje udaru:

- udar niedokrwienny - spowodowany zablokowaniem naczynia krwionośnego,
- udar krwotoczny - wynikający z pęknięcia naczynia i wylewu krwi do mózgu.

Kto jest najbardziej narażony?

Ryzyko udaru wzrasta wraz z wiekiem, jednak coraz częściej choroba dotyka także osoby młodsze. Szczególną uwagę warto zwrócić na osoby:

- z nadciśnieniem tętniczym,
- chorujące na cukrzycę,
- z migotaniem przedsionków,
- palące papierosy,
- prowadzące siedzący tryb życia,
- z nadwagą lub otyłością,
- nadużywające alkoholu,
- narażone na przewlekły stres.

Dla opiekunów ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia podopiecznych oraz wspieranie ich w codziennych zdrowych nawykach.

Objawy udaru - liczy się każda minuta

Objawy udaru pojawiają się nagle. Do najczęstszych należą:

- opadnięcie kącika ust,
- trudności w mówieniu lub rozumieniu mowy,
- niedowład ręki lub nogi po jednej stronie ciała,
- silny, nagły ból głowy,
- zaburzenia widzenia,
- problemy z równowagą i koordynacją.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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



Rzeczypospolita
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

Warto zapamiętać prostą zasadę FAST:

- **F (Face)** - opadnięta część twarzy,
- **A (Arm)** - osłabienie ręki,
- **S (Speech)** - zaburzenia mowy,
- **T (Time)** - czas natychmiast wezwać pomoc.

Jeśli zauważysz takie objawy, nie czekaj, zadzwoń pod numer 112.

Jak zmniejszyć ryzyko udaru?

Profilaktyka udaru opiera się przede wszystkim na codziennych wyborach. Nawet niewielkie zmiany mogą znacząco poprawić zdrowie.

1. Kontroluj ciśnienie tętnicze

Nadciśnienie jest jednym z głównych czynników ryzyka udaru. Regularne pomiary i stosowanie się do zaleceń lekarza są kluczowe.

2. Dbaj o aktywność fizyczną

Codzienny spacer, lekkie ćwiczenia czy rehabilitacja pomagają poprawić krążenie i kondycję organizmu.

3. Zdrowo się odżywiaj

Warto ograniczyć sól, tłuszcze trans i wysoko przetworzoną żywność. Dieta bogata w warzywa, owoce, ryby i pełnoziarniste produkty wspiera układ krążenia.

4. Rzuć palenie

Palenie papierosów znacząco zwiększa ryzyko udaru i chorób serca.

5. Regularnie wykonuj badania

Kontrola poziomu cukru, cholesterolu oraz rytmu serca pozwala wcześniej wykryć zagrożenia.

Rola opiekuna w profilaktyce udaru

Opiekunowie pełnią niezwykle ważną funkcję w codziennej profilaktyce zdrowotnej. To oni często:



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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

- przypominają o lekach,
- pomagają organizować wizyty lekarskie,
- motywują do ruchu i zdrowego odżywiania,
- obserwują zmiany w samopoczuciu podopiecznego,
- reagują w sytuacjach zagrożenia.

W przypadku udaru szybka reakcja opiekuna może zdecydować o życiu i sprawności chorego.

Profilaktyka to troska o przyszłość

Europejski Dzień Profilaktyki Udarowej przypomina, że zdrowie mózgu zależy od codziennych decyzji. Edukacja, regularne badania i szybkie reagowanie na objawy mogą uratować życie oraz ograniczyć skutki choroby. Warto rozmawiać o profilaktyce nie tylko od święta - to inwestycja w bezpieczeństwo i lepszą jakość życia naszych bliskich.

Źródło:

<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/ncd/ncd-flip-charts/7.-stroke-24-04-19.pdf>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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