



# Udar mózgu

Katarzyna Witek  
Fundacja Watch Health Care



# Udar mózgu

Udar mózgu to nagłe wystąpienie ogniskowych lub globalnych zaburzeń czynności mózgu, trwające dłużej niż 24 godziny i wynikające wyłącznie z przyczyn naczyniowych. (WHO 1980)

- **niedokrwienny** (~85% przypadków) - gwałtowne zatrzymanie dopływu krwi do mózgu z powodu zwężenia lub całkowitego zamknięcia światła naczyń tętniczych.
- **krwotoczny** (15% przypadków) - nagły wylew krwi z pękniętego naczynia do mózgu.
- **żylny** (0,5-1% przypadków) – powstaje wskutek zakrzepicy zatok żylnych mózgowia

<sup>1</sup> Szczeklik A., [red.]. Choroby wewnętrzne. Wyd. I. Medycyna Praktyczna, Kraków 2005, ss. 1903-13.



# Epidemiologia (1)

- Każdego roku w Polsce notuje się około 60-70 tysięcy przypadków udaru mózgu a około 30 tysięcy osób z tego powodu umiera.
- Współczynniki zapadalności:
  - 177,3/100 000 mężczyzn
  - 125/100 000 kobiet<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Członkowska A., Ryglewicz D., Weissbein T. i wsp.: A prospective community-based study of stroke in Warsaw, Poland. Stroke 1994, 25, 547-551.



## Epidemiologia (2)

- W Polsce 70 % chorych, którzy przeżyli udar pozostaje niepełnosprawnymi, w krajach Europy Zachodniej wskaźnik ten wynosi 50%.
- Ryzyko wystąpienia kolejnego udaru mózgu w pierwszym roku wynosi 6% - 12%, a w ciągu pięciu lat 40% - 50% .
- W perspektywie 2 lat po udarze mózgu 15% chorych doznaje zawału serca.<sup>3,4</sup>

<sup>3</sup> Wolfe C.D. The impact of stroke. Brit Med Bull, 2000, 56, 275-86

<sup>4</sup> Easton JD.: Epidemiology of stroke recurrence. Cerebrovasc, Dis. 1997, suppl. 1, 2-4.



# Czynniki ryzyka

## niemodyfikowalne

wiek (powyżej 55 lat)

przypadki udaru w rodzinie

płeć męska

rasa czarna

## modyfikowalne

otyłość

cukrzyca

choroby serca

nadciśnienie tętnicze

wysoki poziom cholesterolu

nadużywanie alkoholu

palenie tytoniu



# Objawy udaru:

- niedowład lub porażenie połowicze;
- połowicze zaburzenia czucia;
- zaburzenia mowy o typie afazji — niemożność wypowiedzenia słów oraz rozumienia prostych poleceń;
- zaburzenia widzenia — zaniewidzenie jednooczne
- zaburzenia w polu widzenia;
- zawroty i bóle głowy z uczuciem wirowania otoczenia, z towarzyszącymi nudnościami, wymiotami;
- zaburzenia równowagi;
- podwójne widzenie.

# Objawy ostrzegawcze i pierwsza pomoc

1



**Poproś osobę, żeby się uśmiechnęła**

Nie będzie w stanie się uśmiechnąć. Charakterystycznymi objawami udaru mózgu są: asymetria twarzy, opadnięcie powieki i kącika ust.

2



**Poproś osobę, żeby powiedziała proste zdanie**

Np. „ładna dziś pogoda”. Charakterystyczne dla udaru są trudności w mówieniu i rozumieniu mowy.

3



**Poproś osobę, żeby uniosła ramiona**

Nie będzie potrafiła lub uniesie tylko częściowo. Jest to spowodowane nagłym osłabieniem mięśni (niedowładem lub porażeniem mięśni albo połowy ciała).

4



**W przypadku wystąpienia któregokolwiek objawu**

należy niezwłocznie zadzwonić pod nr Pogotowia Ratunkowego 999 i opisać objawy osobie przy telefonie.

<http://udarowcy.com.pl/>



# Skutki udaru mózgu

- ▶ niesprawność ruchowa
- ▶ połowicze zaburzenia czucia
- ▶ zaburzenia widzenia
- ▶ apraksja – zaburzenia polegające na niezdolności do wykonania złożonych i wcześniej wyuczonych precyzyjnych i zamierzonych ruchów czy gestów
- ▶ amnezja – zaburzenia polegające na utracie zdolności zapamiętywania nowych informacji
- ▶ dysfagia – zaburzenia w zakresie zdolności do połykania
- ▶ zaburzenia poznawcze
- ▶ zaburzenia psychiczne





# Jak zapobiegać udarom?

- aktywność fizyczna
- prawidłowa masa ciała
- właściwa dieta – bogata w warzywa, uboga w tłuszcze zwierzęce
- ograniczenie alkoholu i rzucenie palenia
- kontrola ciśnienia tętniczego, poziomu cukru i cholesterolu
- ograniczenie stresu



# Jakie jest Twoje ryzyko udaru?

Za pomocą krótkiej ankiety zamieszczonej na stronie internetowej Fundacji Udaru Mózgu każdy może sprawdzić jakie jest ryzyko wystąpienia u niego udaru mózgu.





# Organizacje



- ▶ Światowa Organizacja Udaru Mózgu



- ▶ Europejska Organizacja Udaru Mózgu



- ▶ Fundacja Udaru Mózgu



- ▶ UDAROWCY.COM.PL



# Bibliografia:

- Członkowska A., Ryglewicz D., Weissbein T. i wsp.: A prospective community-based study of stroke in Warsaw, Poland. Stroke 1994, 25, 547-551.
- Easton JD.: Epidemiology of stroke recurrence. Cerebrovasc, Dis. 1997, suppl. 1, 2-4.
- Mazur R. Świerkocka-Miastkowska M., Udar mózgu – pierwsze objawy. Choroby Serca i Naczyń, 2006;2;2:84-87.
- Narodowy Program Zdrowia na lata 2007 - 2015
- Postępowanie w ostrym udarze niedokrwienym mózgu. Raport zespołu ekspertów Narodowego Programu Profilaktyki i Leczenia Udaru Mózgu (2000). <http://www.mp.pl/artykuly/index.php?aid=1278>
- Szczeklik A., [red.]. Choroby wewnętrzne. Wyd. I. Medycyna Praktyczna, Kraków 2005, ss. 1903-13.
- Wolfe C.D. The impact of stroke. Brit Med Bull, 2000, 56, 275-86
- [www.1na6.pl](http://www.1na6.pl)
- [www.fum.info.pl](http://www.fum.info.pl)
- [www.udarmozgu.pl](http://www.udarmozgu.pl)
- [www.udarowcy.com.pl](http://www.udarowcy.com.pl)
- [www.world-stroke.org](http://www.world-stroke.org)



---

# Dziękuję za uwagę

[www.korektorzdrowia.pl](http://www.korektorzdrowia.pl)