

Program Profilaktyki Udarów

Z programu mogą skorzystać osoby:

- w wieku między 40 - 65 lat
- u których stwierdzono choroby takie jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, migotanie przedsionków, bezobjawowe zwężenie tętnic szyjnych, zaburzenia gospodarki lipidowej.

Informacje o programie profilaktyki udarów oraz listę realizatorów znajdziesz na stronie www.pacjent.gov.pl



Udar mózgu. Wiele pytań - jeden telefon.
605 647 600



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne,
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- porady żywieniowe,
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka chorób - udar mózgu

Każdego roku w Polsce odnotowuje się około
70 tys. udarów.

Oznacza to, że co 8 minut ktoś doznaje udaru!

Czym jest udar mózgu

Udar mózgu charakteryzuje się nagłym wystąpieniem zaburzeń czynności mózgu, które są spowodowane niedrożnością lub pęknięciem naczynia tętniczego w mózgu.

Ze względu na mechanizm udaru można wyróżnić

- **udar niedokrwienny** – stanowi ok. 80% przypadków.
Jest spowodowany zamknięciem naczynia, co ogranicza dopływ krwi do części mózgu, która jest zaopatrywana przez tętnice w tlen i substancje odżywcze.
- **udar krwotoczny (zwany wylewem)** - ok. 20% przypadków tego udaru powstaje w wyniku pęknięcia naczynia i krwotoku do pobliskiej części mózgu lub do przestrzeni otaczającej mózg tzw. podpajęczynówkowego. Udar krwotoczny częściej dotyka ludzi młodych, a nawet dzieci.

Najczęstsze objawy udaru

Interwencja medyczna w przypadku udaru jest najskuteczniejsza w pierwszych godzinach od wystąpienia objawów:

- osłabienie i drętwienie kończyn
- drętwienie twarzy z wykrzywieniem ust
- zaburzenia mowy
- zaburzenia widzenia
- silny ból głowy, często z nudnościami
- zaburzenia świadomości
- zawroty głowy z zaburzeniami równowagi



Nie wszystkie objawy muszą wystąpić jednocześnie. Zależy, która część mózgu i w jakim stopniu została uszkodzona.

Rozpoznaj udar - uratuj życie

Nie czekaj, aż objawy ustąpią. Liczy się każda minuta. Im dłużej udar pozostaje nieleczone, tym większe jest ryzyko uszkodzenia mózgu i niepełnosprawność.



OBJAWY UDARU MÓZGU

U	D	A	R
UTRATA mowy	DŁOŃ /ręka opadająca	ASYMETRIA ust	REAGUJ natychmiast

DZWOŃ POD NUMER 999 LUB 112

Profilaktyka udaru

ZDROWY TRYB ŻYCIA I KONTROLA ZDROWIA

- Kontroluj ciśnienie krwi
- Kontroluj poziom glukozy i cholesterolu we krwi
- Zrezygnuj z używek. Już po 2 latach od rzucenia palenia zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru.

- **Ogranicz stres**

O stresie możesz przeczytać w Magazynie „Ze Zdrowiem – stres”, który znajdziesz na stronie nfz.gov.pl



- Utrzymuj masę ciała w normie, kontroluj BMI.

W każdym oddziale NFZ jest **Kiosk Profilaktyczny**, skorzystaj z bezpłatnych pomiarów.



- **Jedz zdrowo, żyj zdrowo.**

Zarejestruj się na platformie Diety.nfz.gov.pl i wybierz dla siebie jeden z bezpłatnych jadłospisów diety DASH.



- **Pamiętaj o aktywności fizycznej!**

8 tygodni do zdrowia



Darmowy program treningowy znajdziesz na kanale **YouTube Akademia NFZ** lub w zakładce Profilaktyka na mojeIKP.