

Europejski Dzień Profilaktyki Udarowej. Co zrobić, aby chronić siebie i najbliższych przed udarem?

10 maja obchodzimy Europejski Dzień Profilaktyki Udarowej. Warto przy tej okazji przypomnieć na co zwrócić uwagę w codziennych czynnościach, aby zadbać o swoje zdrowie i naszych najbliższych będących w grupie ryzyka. Razem z ekspertami ośrodka opiekuńczo-rehabilitacyjnego Tabita Grupy LUX MED podpowiadamy złote zasady profilaktyki udarowej.

Udar mózgu zazwyczaj dotyka osoby starsze. Ryzyko udaru zwiększa się znacznie po przekroczeniu 55. roku życia. Im człowiek starszy tym niestety ryzyko jest coraz większe. W grupie ryzyka są również osoby:

- z predyspozycją genetyczną, gdzie był już przypadek udarowy
- z nadwagą lub otyłością, co wynika najczęściej z nieprawidłowego żywienia i braku ruchu; nierzadko otyłość również towarzyszy innym schorzeniom,
- z nadciśnieniem tętniczym,
- osoby chorujące na serce tj. migotanie przedsionków lub mające wady zastawek serca,
- osoby chorujące na cukrzycę
- osoby palące tytoń.

Jeśli w naszej rodzinie występowały przypadki udaru powinniśmy szczególnie zwrócić uwagę na monitorowanie ciśnienia krwi. Częste podwyższone ciśnienie tętnicze jest sygnałem, że musimy zadbać o swój układ krwionośny i zastosować profilaktykę udarową. Zmiana diety, rzucenie palenia, odstawienie alkoholu, a przede wszystkim zwiększona aktywność fizyczna to obowiązkowe czynniki, które nie tylko zmniejszą ryzyko udaru, ale korzystnie wpłyną na jakość naszego życia i minimalizację ryzyka innych chorób np. cukrzycy typu 2. czy chorób serca – podkreśla dr n med. Mirosław Wróbel, Członek Zarządu Ośrodka.

LUX MED Tabita.

Jak zapobiegać udarom?

Podstawowe zasady profilaktyki udarowej:

1. **Badaj regularnie ciśnienie sobie i bliskim**

Prawidłowe ciśnienie skurczowe, tak zwane górne, powinno wynosić maksymalnie 140 mmHg, a rozkurczowe, dolne, 90 mmHg. Nadciśnienie, które degraduje nasz układ krążenia można stwierdzić, gdy co najmniej dwa razy zaobserwujemy przekroczenie granicy 140/90. Gdy nasze pomiary stale nie mieszczą się w obrębie dopuszczalnej normy powinniśmy zastanowić się nad zmianą trybu życia i skonsultować wyniki ciśnienia z lekarzem.

2. **Uzupełnij dietę o witaminę B i czekoladę!**

Witamina B niweluje szkodliwe aminokwasy odpowiedzialne za zwiększenie ryzyka udarowego. Czekolada również ma pozytywny wpływ na zdrowie i jej jedzenie można rozgrzeszyć pod warunkiem, że jest spożywana w małych ilościach. 1 kostka bogatej w polifenole ciemnej czekolady dziennie może znacząco obniżyć ciśnienie oraz ryzyko udaru.

3. **Eliminuj stres poprzez ruch**

Stres jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do powstawania nadciśnienia a zatem i udarów. Wypróbuj medytację, jogę, pilates, nordic walking albo Qi Gong, starożytną chińską sztukę ćwiczeń, która pozwala zapanować nad stresem i obniża ciśnienie i ogromnie zmniejsza ryzyko udaru.

4. **Utrzymaj prawidłową masę ciała**

Sprawdź swój wskaźnik BMI względem wagi i wzrostu i staraj się go utrzymać na prawidłowym poziomie. Jeśli

potrzebujesz skonsultuj zmiany w diecie z dietetykiem i ćwicz min. 30 minut dziennie. To niezastąpiony klucz do sukcesu, aby utrzymać swe zdrowie i zmniejszyć ryzyko wszelkich schorzeń, w tym także udarowych.

Osoby w grupie ryzyka udarowego powinny zwrócić uwagę na dietę i ruch wspomagający układ krążenia. Zmniejszone spożycie czerwonego mięsa oraz tłuszczów zwierzęcych znacznie wpływa na krzepliwość krwi i kondycję naczyń krwionośnych, które są tak ważne w przeciwdziałaniu chorobom naczyniowo-mózgowym. Na dobre ukrwienie mózgu i całego organizmu korzystnie wpływa częste uprawianie sportu i rezygnacja z siedzącego trybu życia – zaznacza dr n med. Mirosław Wróbel, Członek Zarządu Ośrodka LUX MED Tabita.

5. Mój bliski jest po udarze - jak mogę mu pomóc?

Pamiętajmy, że udar mózgu nie jest równoznaczny z wyrokiem, a wczesne rozpoznanie i podjęcie leczenia oraz nowoczesnej rehabilitacji poudarowej znacznie zwiększa możliwość powrotu do samodzielności. W Ośrodku Opiekuńczo-Rehabilitacyjny Tabita w Konstancinie pod Warszawą otwarta została pierwsza w Polsce pracownia ergoterapii pomagająca pacjentom, również w ramach NFZ, powrócić do większej sprawności. Nowoczesna pracownia ergoterapii odtwarza wyposażenie standardowej kuchni, łazienki i sypialni, w której pacjenci wykonują czynności dnia codziennego tj.: podstawowe prace domowe, higiena osobista, poruszanie się w przestrzeni domowej. Terapia musi być procesem skoordynowanej opieki wielu specjalistów, takich jak: lekarze, rehabilitanci, psychologowie, neurologopedzi, dietetycy – dzięki czemu możliwe jest osiągnięcie znacznej poprawy stanu pacjenta zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym.

za:wrotapodlasia.pl