**Udar mózgu – czym jest i jak się przed nim chronić?**

**Najczęstszą przyczyną udaru mózgu jest migotanie przedsionków. To powszechne zaburzenie rytmu pracy serca, popularnie nazywane arytmią, obecnie dotyka prawie 4,5 miliona osób w Europie.[[1]](#footnote-1) Choroba, objawiająca się kołataniem w klatce piersiowej, nie jest jednak wyrokiem. Odpowiednio wczesne wykrycie jej i wdrożenie działań profilaktycznych pozwoli nam cieszyć się długim i dobrym życiem.**

**Dlaczego udar mózgu jest tak groźny?**

Migotanie przedsionków, choć samo w sobie nie stanowi dużego zagrożenia, może prowadzić do groźnych następstw. Jest bowiem znacznym obciążeniem organizmu. Szacuje się, że stanowi przyczynę nawet do 30 proc. udarów mózgu.[[2]](#footnote-2) Te z kolei są wiodącą przyczyną zgonów na świecie, z roczną śmiertelnością na poziomie 5,5 miliona.[[3]](#footnote-3) Często przejście udaru, nawet jeśli nie kończy się tragicznie, wiąże się np. z trwałą niepełnosprawnością, która może dotykać nawet połowy chorych.[[4]](#footnote-4)

*- W migotaniu przedsionków wyróżnia się trzy główne ścieżki terapeutyczne. Standardowe leczenie obejmuje stosowanie leków antykoagulacyjnych, leczenie objawowe oraz kontrolę chorób towarzyszących i innych czynników ryzyka*.[[5]](#footnote-5) *Osoby cierpiące na migotanie przedsionków często słyszą o lekach NOAC, będących alternatywą dla leków starszej generacji. To leki przeciwzakrzepowe* ***nie będące antagonistami witaminy K****, obecne na polskim rynku od kilkunastu lat, które stosuje się u osób po przebytym udarze lub w ramach jego prewencji – tłumaczy* **Magdalena Marzec, Rx Department Director STADA.**

**Przedsionki w sercu i udar w mózgu? A co to ma wspólnego?**

Aby dobrze wytłumaczyć, na czym polega udar niedokrwienny mózgu, warto zacząć od początku. Jedną z podstawowych przyczyn tego zjawiska mogą być problemy kardiologiczne – jak wspomniane powyżej migotanie przedsionków, czyli nieskoordynowana praca „zaślepek” w naszym sercu, które odpowiadają za to, czy krew w danym momencie płynie, czy nie.

W uproszczeniu, w przypadku problemów kardiologicznych może dojść do sytuacji, w której powstała z różnych powodów skrzeplina trafia do naczyń krwionośnych i krąży po ciele, by ostatecznie wylądować w naszej głowie. Tam blokuje tętnice, w efekcie czego krew nie dociera do mózgu. Właśnie tak powstaje udar.

**Profilaktyka – coś, na co masz wpływ**

Choć statystyki dotyczące chorób serca na pierwszy rzut oka mogą wydawać się niepokojące, warto jednak zauważyć, że istnieje wiele możliwości na zmniejszenie ryzyka udaru mózgu. Choć na zagrożenie nim mają wpływ predyspozycje genetyczne, stan naszego zdrowia, jak i niezależne od nas elementy – jak na przykład wiek czy wzrost – profilaktyką jesteśmy jednak w stanie zdziałać naprawdę wiele. Wprowadzenie zmian w obszarze tzw. czynników modyfikowalnych, związanych ze stylem życia, może nam pomóc ustrzec się przed tym naprawdę groźnym schorzeniem.

**Jakie kroki podjąć?**

Oprócz skonsultowania się z lekarzem i sumiennego przestrzegania zaleceń specjalisty, warto przyjrzeć się naszym codziennym nawykom. Poniżej zebraliśmy trzy sugestie drobnych zmian, które pomogą zadbać o serca (i mózgi), utrzymując je w dobrym zdrowiu i redukując zagrożenie podstępnymi skrzeplinami.

1. **Porzucenie używek.** Ryzyko wystąpienia udaru mózgu znacząco zwiększa chociażby palenie papierosów. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia korzyści z odstawienia tytoniu zauważymy zarówno natychmiast, jak i w perspektywie długoterminowej. Już po 20 minutach od ostatniego papierosa spada nasze tętno. Poziom tlenku węgla we krwi wraca do normy po 12 godzinach, a już po upływie doby zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca. Po kilku latach utrzymywanej abstynencji ryzyko udaru mózgu zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących.[[6]](#footnote-6)
2. **Wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej.** Systematyczna aktywność fizyczna pomaga człowiekowi utrzymać prawidłową masę ciała oraz, co ważne, obniżyć ciśnienie i poziom cholesterolu we krwi. Dorosłym zaleca się ruch co najmniej 3 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie, przez przynajmniej pół godziny.**[[7]](#footnote-7)**
3. **Przestrzeganie zdrowej diety.** Zdrowa dieta to klucz w dbaniu o serce i zapobieganiu poważnym schorzeniom. Źle prowadzona, może skończyć się nadwagą oraz skutkować podwyższonym ciśnieniem krwi i wysokim poziomem cholesterolu. Wszystkie te czynniki zwiększają ryzyko udaru mózgu. Aby go uniknąć, należy ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych. Dobrze jest wybierać pokarmy bogate w błonnik, produkty pełnoziarniste, a także niskotłuszczowe produkty mleczne, ryby, rośliny strączkowe i oliwę z oliwek. Należy ograniczyć również spożycie soli (sodu), ponieważ może to pomóc obniżyć ciśnienie krwi. Ważne jest pamiętanie o spożywaniu wystarczającej ilości owoców i warzyw.[[8]](#footnote-8), [[9]](#footnote-9),[[10]](#footnote-10)

**Waga profilaktyki, ścieżki terapeutyczne**

*- Szacuje się, że u około 20 proc.[[11]](#footnote-11) pacjentów z migotaniem przedsionków nie występują żadne objawy, co utrudnia diagnozowanie tego schorzenia. Skupienie się na edukacji i precyzyjnej diagnostyce może więc pomóc chronić pacjentów przed poważnymi konsekwencjami, takimi jak udar mózgu. Niezwykle ważne są działania profilaktyczne. Wczesna ocena ryzyka i zmiana stylu życia może zmniejszyć zapadalność i śmiertelność związaną z udarem –* ***mówi Magdalena Marzec, Rx Department Director w firmie STADA****.*

STADA/PL/2024/621

1. Escudero-Martínez I, Morales-Caba L, Segura T. Atrial fibrillation and stroke: A review and new insights. Trends Cardiovasc Med. 2023;33(1):23-29. doi:10.1016/j.tcm.2021.12.001 [↑](#footnote-ref-1)
2. Kowalski O. Atrial fibrillation. Lekarz POZ. 2020;6(2):89-96. [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/244126/ryglewicz_epidemiologia_udaru_mozgu_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [dostęp z dnia 9 kwietnia 2024 r.] [↑](#footnote-ref-3)
4. [https://www.termedia.pl/neurologia/ISC-2023-Terapia-endowaskularna-w-udarze-niedokrwiennym-mozgu,50445.html](https://www.termedia.pl/neurologia/ISC-2023-Terapia-endowaskularna-w-udarze-niedokrwiennym-mozgu%2C50445.html) [dostęp z dnia 9 kwietnia 2024 r.] [↑](#footnote-ref-4)
5. Piasecki A. Non-vitamin K antagonist oral anticoagulants (NOAC) in nonvalvular atrial fibrillation – in-group comparison. Prospects in Pharmaceutical Sciences. 2022;20(1):26-31. doi:https://doi.org/10.56782/pps.36 [↑](#footnote-ref-5)
6. https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/dlaczego-warto-rzucic-palenie[dostęp z dnia 9 kwietnia 2024 r.] [↑](#footnote-ref-6)
7. https://www.fum.info.pl/page/index/192[dostęp z dnia 9 kwietnia 2024 r.] [↑](#footnote-ref-7)
8. https://www.nfz-lodz.pl/attachments/article/5712/%C5%9Aroda%20z%20profilaktyk%C4%85%20-%20Profilaktyka%20udaru%20m%C3%B3zgu.pdf[dostęp z dnia 9 kwietnia 2024 r.] [↑](#footnote-ref-8)
9. https://dietetykakliniczna.com.pl/udar-mozgu-profilaktyka-i-zywienie-po-przebytym-udarze-mozgu-czym-jest-dysfagia-i-jak-ja-leczyc-dzieki-diecie/[dostęp z dnia 4 marca 2024 r.] [↑](#footnote-ref-9)
10. https://dietetycy.org.pl/charakterystyka-i-prewencja-udaru/[dostęp z dnia 9 kwietnia 2024 r.] [↑](#footnote-ref-10)
11. https://pulsmedycyny.pl/migotanie-przedsionkow-niszczy-serce-i-mozg-888570[dostęp z dnia 9 kwietnia 2024 r.] [↑](#footnote-ref-11)