



- mieszkańców woj. podlaskiego, mazowieckiego i warmińsko-mazurskiego.

Program będzie realizowany w okresie od stycznia 2018r. do marca 2020r.

7. Zgłoszenie do programu

Program profilaktyczny realizuje 60 placówek POZ na terenie województw: podlaskiego, mazowieckiego i warmińsko-mazurskiego.

- Lekarz POZ typuje spośród pacjentów pozostających pod jego opieką osoby w wieku 40-65 lat, u których występują czynniki ryzyka zwiększające ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- Samodzielne zgłoszenie się pacjenta do lekarza rodzinnego.

8. Jakie badania będą wykonane?

Lekarz POZ wykonuje następujące badania:

- pomiar: wzrostu, masy ciała, obwodu pasa, obwodu bioder, ciśnienia tętniczego na prawej kończynie górnej, ciśnienia tętniczego na lewej kończynie górnej, tętna,
- osłuchową ocenę obu tętnic szyjnych celem wykrycia ewentualnych szmerów wskazujących na ich zwężenie.

U osób u których stwierdzi się co najmniej 1 nieprawidłowość, zostanie wykonane:

EKG spoczynkowe, pomiar glikemii, pełny lipidogram.

W przypadku stwierdzenia nieprawidłowych wyników ww. badań, a także u osób, u których stwierdzono przebyte epizody TIA – lekarze rodzinni będą kierować pacjentów na konsultację specjalistyczną do poradni neurologicznej.

Lider Projektu:
Uniwersytecki Szpital Kliniczny
w Białymstoku
ul. M. Skłodowskiej-Curie 24 A
15-276 Białystok
tel. +48 85 831 80 00,
<http://usk.onestepcloud.pl>

Partner Projektu:
Podlaski Związek Lekarzy Pracodawców
Porozumienie Zielonogórskie
15-727 Białystok, ul. Hetmańska 40
tel. +48 85 744 37 97
www.pz.podlasie.pl

**WYKAZ PLACÓWEK WSPÓŁPRACUJĄCYCH
W RAMACH PROJEKTU:**
www.naczyniamozgowe.pl



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



**UNIWERSYTECKI
SZPITAL
KLINICZNY
W BIAŁYMSTOKU**

UDAR MÓZGU



Podlaski Związek Lekarzy Pracodawców
Porozumienie Zielonogórskie



Udar mózgu jest trzecią pod względem częstości przyczyną zgonów w krajach wysokorozwiniętych, główną przyczyną niepełności osób dorosłych i drugą co do częstości przyczyną otępień.

Na świecie wg WHO rocznie na udar mózgu zapada 15 milionów osób, ok. 5,5 miliona osób rocznie umiera z powodu udaru mózgu, z czego 20% w ciągu 30 dni, a 40% w ciągu roku od zachorowania.

W województwie podlaskim rozpoznaje się rocznie 2,5 tys. udarów i ok. 1,5 tys. przejściowych ataków niedokrwiennych.

1. Co to jest udar mózgu?

Definicja udaru mózgu wg WHO

Udar mózgu jest to zespół kliniczny charakteryzujący się nagłym wystąpieniem ogniskowego, a niekiedy również uogólnionego zaburzenia czynności mózgu, którego objawy utrzymują się dłużej niż 24 godziny lub prowadzą wcześniej do śmierci i nie mają przyczyny innej niż naczyniowa.

2. Jakie są czynniki ryzyka udaru mózgu?

Czynniki ryzyka możemy podzielić na niemodyfikowalne (wiek, płeć, rasa, uwarunkowania genetyczne) i modyfikowalne.

Czynniki modyfikowalne:

- 1) nadciśnienie tętnicze
- 2) choroby serca (np. migotanie przedsionków)
- 3) przebyty przemijający atak niedokrwienny lub udar mózgu
- 4) zaburzenia gospodarki lipidowej – podwyższone stężenie cholesterolu albo zaburzone proporcje między tzw. cholesterolem

- dobrym (HDL) a cholesterolem złym (LDL)
- 5) miażdżyca naczyń
- 6) cukrzyca
- 7) zaburzenia krzepnięcia krwi
- 8) bezobjawowe zwężenie tętnicy szyjnej wewnętrznej
- 9) palenie tytoniu
- 10) alkoholizm

Do prawdopodobnych czynników ryzyka udaru mózgu zaliczamy:

- otyłość
- brak aktywności fizycznej
- dietę bogatą w tłuszcze zwierzęce
- stany zapalne – przewlekłe procesy zapalne (np. przewlekłe zapalenie dziąseł, próchnica, utrata zębów)
- stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych i hormonalnej terapii zastępczej

3. Jakie są najczęstsze objawy udaru mózgu?

Najczęstszymi objawami udaru mózgu są:

- nagłe osłabienie siły mięśniowej kończyn (często niedowład połowy ciała)
- nagłe zaburzenia czucia, drętwienie kończyn
- nagłe zaburzenia mowy (mowa bełkotliwa, utrata zdolności mówienia, trudności w zrozumieniu mowy)
- wykrzywienie twarzy po jednej stronie, szczególnie opadnięcie kącika ust
- zaburzenia widzenia, np. nagłe zaniewidzenie na jedno oko lub nagłe ograniczenie pola widzenia
- nagłe zawroty głowy z zaburzeniami równowagi
- zaburzenia świadomości

4. Jakie są skutki udaru mózgu?

- niesprawność ruchowa
- zaburzenia mowy
- zaburzenia połykania
- zaburzenia funkcji poznawczych
- padaczka poudarowa
- zaburzenia psychiczne – poudarowy zespół depresyjny

5. Czy mogę coś zrobić aby zapobiec udarowi mózgu?

Tak, wielu udarów można uniknąć! Wiele zależy od Ciebie!

Po pierwsze: kontroluj ciśnienie krwi.

Po drugie: odżywiaj się prawidłowo.

Po trzecie: kontroluj poziom cukru.

Po czwarte: utrzymuj prawidłową wagę.

Po piąte: dbaj o aktywność ruchową.

Po szóste: staraj się unikać stresu.

Po siódme: nie pali i ogranicz spożycie alkoholu.

Możesz wiele zrobić, by zmniejszyć ryzyko udaru. Badaj się! Pomoże Ci w tym Program Profilaktyki Chorób Naczyń Mózgowych.

6. Na czym polega i do kogo skierowany jest Program Profilaktyki Chorób Naczyń Mózgowych?

Program badań przesiewowych skierowany jest do:

- osób w wieku 40 – 65 lat z grupy podwyższonego ryzyka zachorowania na choroby naczyniowe mózgu. Są to osoby: palące papierosy, nadużywające alkoholu, z otyłością brzuszną, chorujące na nadciśnienie tętnicze, migotanie przedsionków, cukrzycę i zaburzenia gospodarki lipidowej.