

## Większości udarów można zapobiec poprzez zmianę stylu życia, dlatego:

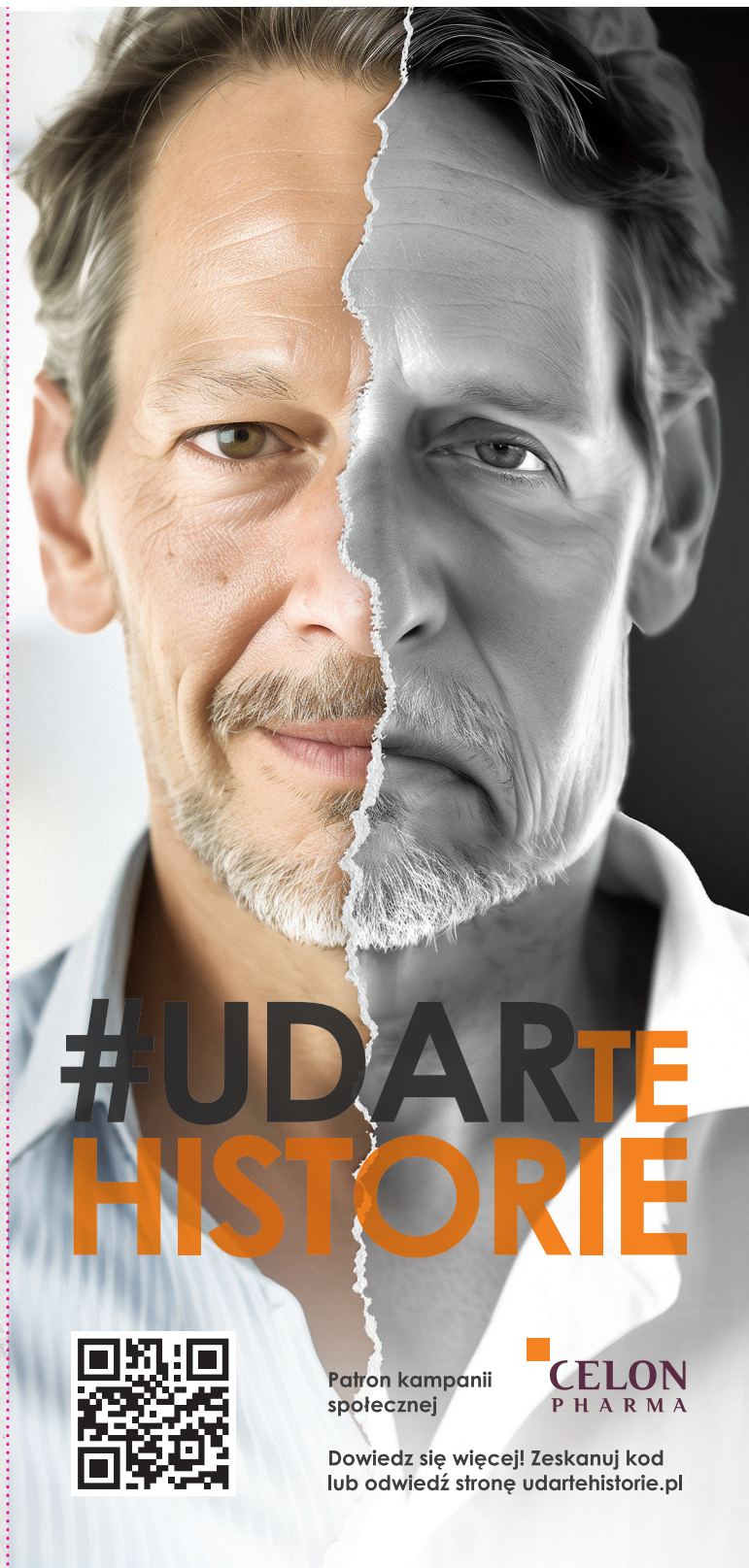
- nie pal,
- unikaj nadmiaru alkoholu,
- znajdź sposób na codzienną aktywność fizyczną,
- utrzymuj zdrową wagę,
- dokonuj dobrych wyborów żywieniowych: dieta wpływa na kilka czynników ryzyka udaru mózgu; ogranicz sól i jedz dużo owoców i warzyw,
- uwzględnij pewną ilość orzechów, nasion i produktów pełnoziarnistych,
- monitoruj ciśnienie krwi, a jeśli masz nadciśnienie, bierz leki – to najważniejszy czynnik ryzyka, który możesz kontrolować,
- regularnie sprawdzaj poziom lipidów we krwi i działaj, jeśli wyniki nie są dobre,
- sprawdzaj poziom cukru we krwi, aby zapobiec cukrzycy - jeśli masz cukrzycę, kontroluj poziom cukru we krwi,
- lecz choroby serca – natychmiast skontaktuj się z lekarzem, jeśli masz wątpliwości,
- wykonaj EKG i zgłoś się do lekarza, gdy dostrzeżesz szybkie lub nieregularne bicie serca<sup>7</sup>.

## ZADBAJ O SIEBIE

Wejdź na [udartehistorie.pl](https://udartehistorie.pl)  
i dowiedz się więcej  
o profilaktyce udaru

1. Bilińska M., Cukrzyca i arytmia – szczególnie groźny duet, [https://rytmserca.ptkardio.pl/news/154-cukrzyca\\_i\\_arytmia\\_szczegolnie\\_grozny\\_duet](https://rytmserca.ptkardio.pl/news/154-cukrzyca_i_arytmia_szczegolnie_grozny_duet), dostęp: 31.07.2024.  
2. Wytyczne ESC 2023 dotyczące leczenia chorób sercowo-naczyniowych u pacjentów z cukrzycą, [https://ptkardio.pl/wytyczne/53-wytyczne\\_esc\\_2023\\_dotyczace\\_leczenia\\_chorob\\_sercowo\\_naczyniowych\\_u\\_pacjentow\\_z\\_cukrzyca](https://ptkardio.pl/wytyczne/53-wytyczne_esc_2023_dotyczace_leczenia_chorob_sercowo_naczyniowych_u_pacjentow_z_cukrzyca), dostęp: 4.08.2024.  
3. Czarniecka D., Zabojszcz M., Nadciśnienie tętnicze i udar mózgu, Choroby Serca i Naczyń 2004, tom 1, nr 1, 19–25.  
4. Cybulska B., Szostak-Węgierek D., Co to jest miażdżycy i jaki jest jej związek z nadciśnieniem tętniczym, <https://www.mp.pl/pacjent/nadciśnienie/informacje/ryzyko/58839,co-to-jest-miażdżycy-i-jaki-jest-jej-związek-z-nadciśnieniem-tętniczym>, dostęp: 5.08.2024.  
5. Co to jest migotanie przedsionków i do jakich powikłań może prowadzić?, [https://arytmiaogroziudarem.pl/arttykul/definicja\\_migotania-73](https://arytmiaogroziudarem.pl/arttykul/definicja_migotania-73), dostęp: 31.07.2024.  
6. Migotanie przedsionków i ryzyko udaru mózgu, [https://arytmiaogroziudarem.pl/arttykul/dlaczego\\_udar\\_mozgu\\_spowodowany\\_migotaniem\\_przedsionkow\\_jest\\_bardziej\\_grozny-101](https://arytmiaogroziudarem.pl/arttykul/dlaczego_udar_mozgu_spowodowany_migotaniem_przedsionkow_jest_bardziej_grozny-101), dostęp: 31.07.2024.  
7. Niespodziewany udar, <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/niespodziewany-udar>, dostęp: 1.08.2024.

CELON 30/07/08/2024



# #UDARTE HISTORIE



Patron kampanii  
społecznej

**CELON**  
PHARMA

Dowiedz się więcej! Zeskanuj kod  
lub odwiedź stronę [udartehistorie.pl](https://udartehistorie.pl)



# #UDARTE HISTORIE

## #cukrzyca

- wieloletnia cukrzyca uszkadza naczynia krwionośne zarówno mięśnia sercowego, jak i mózgu,
- dominującymi chorobami układu krążenia w cukrzycy są nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa i niewydolność serca,
- choroby serca i naczyń stwierdza się u 2 na 3 pacjentów z cukrzycą<sup>1</sup>.

## #nadciśnienie tętnicze

- jest rozpoznawane u większości chorych z cukrzycą<sup>2</sup>,
- wzrost ciśnienia rozkurczowego o 5 mm Hg wiąże się ze wzrostem ryzyka udaru mózgu aż o 1/3<sup>3</sup>.

## #choroba wieńcowa

- jest wywołana miażdżycą tętnic wieńcowych, co może prowadzić do ich zwężenia lub zamknięcia,
- miażdżycy tętnic wieńcowych towarzyszy miażdżycy w innych lokalizacjach, także w tętnicach mózgu<sup>4</sup>.

Czy znasz przyczyny,  
które mogą doprowadzić  
do udaru?

## #migotanie przedsionków

- zaburzenie rytmu serca prowadzące do nieskoordynowanej pracy przedsionków<sup>5</sup>,
- najważniejszym klinicznie powikłaniem migotania przedsionków jest udar mózgu,
- spośród wszystkich udarów mózgu co piąty jest spowodowany migotaniem przedsionków<sup>6</sup>,
- zdecydowanej większości tych udarów można zapobiec, stosując leki obniżające krzepnięcie krwi u osób, które mają do tego wskazania.

## #poznaj pozostałe czynniki ryzyka udaru niedokrwinnego i krwotocznego

Otyłość / Choroby serca /  
/ Palenie tytoniu / Zła dieta /  
/ Stres / Alkohol /  
/ Brak aktywności fizycznej