

PIERWSZA POMOC PRZY UDARZE

- ✓ Wezwać pogotowie.
- ✓ Poszkodowanego należy ułożyć w pozycji bezpiecznej ustalonej, aby zapobiec w ten sposób ewentualnemu zapadaniu się języka lub zachłyśnięciu wymiocinami.
- ✓ Pierwsza pomoc polega przede wszystkim na podtrzymaniu funkcji życiowych.
- ✓ W przypadku braku przytomności i braku oddechu u poszkodowanego należy rozpocząć reanimację.

LECZENIE I REHABILITACJA

Pacjenci z udarem powinni być w trybie pilnym przyjęci do szpitala. Podstawowe badania do wykonania po przyjęciu do placówki to przede wszystkim:

- ✓ tomografia komputerowa głowy,
- ✓ EKG,
- ✓ badania biochemiczne krwi.

Osoby po przebytym udarze mózgu, oprócz leczenia farmakologicznego i pielęgnacji wymagają kompleksowej rehabilitacji, ponieważ prócz problemów medycznych pojawiają się problemy psychologiczne, społeczne i zawodowo-ekonomiczne.

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED KOLEJNYM UDAREM?

- ✓ odpowiednia dieta – należy wyeliminować produkty zawierające dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu: tłuste mięsa, podroby, masło, bogate w sód podwyższający ciśnienie krwi, słone przekąski, konserwy, żywność wysoko przetworzoną i typu fast food,
- ✓ aktywność fizyczna,
- ✓ rezygnacja z używek: palenie, alkohol.

Więcej informacji na:
www.wygrajmyzdrowie.pl



Udary mózgu są trzecią przyczyną umieralności po chorobach krążenia i nowotworach.

Niedożywienie jest związane z niekorzystnym rokowaniem po udarze, zarówno niedokrwiennym, jak i krwotocznym.

Odpowiedni stan odżywienia pozwala szybciej odzyskać siły i poprawić jakość życia pacjenta. Dietę warto uzupełnić o preparaty żywienia medycznego.

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PARTNER



WARTO WIEDZIEĆ

- ✓ udary są trzecią przyczyną umieralności w krajach wysokorozwiniętych (po chorobach układu krążenia i nowotworowych),
- ✓ częstość występowania udarów zależna jest od wieku (ryzyko wzrasta z wiekiem), płci (częściej chorują mężczyźni), środowiska, warunków socjoekonomicznych, uwarunkowań genetycznych oraz pochodzenia etnicznego,
- ✓ udary dzielą się na: niedokrwienne (ok. 85–90% wszystkich przypadków) oraz krwotoczne,
- ✓ główne przyczyny udaru niedokrwiennego to: nadciśnienie tętnicze, miażdżycę oraz choroby serca.

CZYNNIKI RYZYKA

- ✓ nadciśnienie tętnicze,
- ✓ palenie tytoniu,
- ✓ otyłość brzuszna,
- ✓ zła dieta,
- ✓ brak aktywności fizycznej,
- ✓ cukrzyca,
- ✓ choroby serca,
- ✓ czynniki psychospołeczne (np. stres, złe relacje z otoczeniem).

SYMPTOMY UDARU MÓZGU

- ✓ jednostronne osłabienie albo drętwienie kończyn,
- ✓ zaburzenia mowy lub niemożność wypowiedzania słów,
- ✓ niewyraźne mówienie (bełkotanie),
- ✓ zaburzenia widzenia, zwłaszcza w jednym oku,
- ✓ niepewny chód,
- ✓ ostry, kłujący ból głowy.

JAK ROZPOZNAĆ UDAR U INNEJ OSOBY:

- ✓ uśmiechnęła się (opadający jeden kącik ust),
- ✓ podniosła ramiona (są na różnej wysokości),
- ✓ wypowiedziała proste zdanie (problemy z mową i artykulacją).

ROLA ŻYWIENIA W PROFILAKTYCE I REHABILITACJI UDARU MÓZGU

Żywnie osób po udarze mózgu jest często poważnym problemem ze względu na trudności z połykaniem, odruchy kaszlu, niewydolność oddechową, zaburzenia przyjmowania, wchłaniania i metabolizowania pokarmów, co w konsekwencji może prowadzić do groźnego dla zdrowia i życia niedożywienia. Początkowo niezbędne bywa karmienie, stosowanie żywienia medycznego dojelitowego lub pozajelitowo.

Prawidłowe żywienie jest bardzo ważne dla ogólnego stanu pacjenta. Chory powinien przyjmować posiłki o odpowiedniej konsystencji (zwykle papkowate) i w małych porcjach. W związku z pojawiającym się u pacjentów obniżeniem nastroju zaleca się aby posiłki były wysokoenergetyczne, smaczne i estetycznie podane.

Jeśli choremu trudno utrzymać zalecaną dietę lub ma problem z przyjmowaniem odpowiedniej ilości pożywienia warto uzupełnić jadłospis o preparaty żywienia medycznego. Wysoka wartość energetyczna, komplet witamin i składników mineralnych w płynnej formie produktu pomagają odżywić organizm chorego. Odpowiedni stan odżywienia pozwala szybciej odzyskać siły i poprawić jakość życia pacjenta. Preparaty te można stosować jako uzupełnienie jadłospisu, a w niektórych przypadkach zastąpić nimi tradycyjne posiłki. Można je także dodawać do potraw.

Wartość energetyczną diety oraz zawartość podstawowych składników odżywczych należy zawsze ustalać indywidualnie, biorąc pod uwagę:

- ✓ masę ciała,
- ✓ kondycję fizyczną
- ✓ stan zdrowia pacjenta.