



Środa z profilaktyką

Autor:

Adres: https://rzepin.pl/PL/3006/2735/Sroda_z_profilaktyka/k/

Środa z profilaktyką

Środa z profilaktyką - to cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia. Co środę dostarczamy nową porcję wiedzy i praktycznych rad dla każdego, kto chce zdrowo żyć i zapobiegać chorobom.

Każda środa to inny, ważny aspekt naszego zdrowia:

- stawiamy na zapobieganie chorób cywilizacyjnych w tym cukrzycy i otyłości;
- zachęcamy do działania na rzecz własnego zdrowia;
- uczymy odpowiedzialności za zdrowie;
- dzielimy się wiedzą ze sprawdzonych źródeł, współpracujemy ekspertami z różnych dziedzin;
- współdziałamy z organizacjami pacjentów;
- docieramy z tematami do wszystkich grup wiekowych;
- zachęcamy do badań profilaktycznych w ramach bezpłatnych programów profilaktycznych NFZ i Ministerstwa Zdrowia.

W ramach dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” przypominamy o objawach udaru, metodach ochrony naszego mózgu przed udarem oraz w jaki sposób proste nawyki mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka tego poważnego schorzenia.

Według danych NFZ udar mózgu stanowi drugą po chorobach serca najczęstszą przyczynę zgonu. Jest również głównym powodem nieprawności osób dorosłych. W 2022 roku zarejestrowano 73 900 przypadków udaru niedokrwiennego mózgu, w tym 8,1% stanowią ponowne zachorowania. Szybkie rozpoznanie objawów udaru i dostarcenie do szpitala z oddziałem udarowym; warunkuje możliwość wdrożenia leczenia.

Polskie dane pokazały, że leczenie trombolityczne redukuje ryzyko zgonu o 26%, a leczenie trombektomii mechanicznej o 17%.

Profilaktyka udaru mózgu

Najczęstsze przyczyny udaru mózgu to miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca, stres, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nieprawidłowa dieta i zwiększona masa ciała oraz brak lub mała aktywność fizyczna.

O tym, jak zadziałać profilaktycznie dowiedzą się Państwo z lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu - [załącznik](#).