

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zapobiec udarowi poprzez... małego drinka



**Zdrowy styl życia to nie rzucanie kwiatów na barykady; to bardzo ważna rzecz. Poprzez modyfikację stylu życia można zapobiec nawet połowie udarów mózgu - przekonywał dr Michał Karliński z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Profilaktyka udaru wymaga całkowitego zerwania z paleniem, za to można pozwolić sobie na drobne ilości alkoholu.**

Podczas XX Festiwalu Nauki w Jabłonie naukowiec tłumaczył, że udarowi można zapobiegać i leczyć go. Powodzenie zależy od tego, jak szybko została udzielona pomoc, a więc jak szybko pacjent znalazł się na oddziale szpitalnym.

Udar mózgu to nagłe zaburzenie jego czynności, spowodowane problemami z krążeniem. Objawem takiego zdarzenia naczyniowego jest przede wszystkim bardzo silny ból głowy, określany przez chorych jako najsilniejszy w życiu. Towarzyszy mu niedowład jednej z kończyn, porażenie mięśni po jednej stronie twarzy, zaburzenia mowy i wzroku oraz równowagi, najczęściej też utrata przytomności. Objawy te utrzymują się ponad 24 godziny. Udar może nastąpić m.in. na skutek zablokowania tętnicy przez skrzepliny. Zdarzają się też udary krwotoczne, czyli wylewy krwi do mózgu.

Chory musi jak najszybciej znaleźć się na oddziale udarowym, bo niedokrwienie mózgu to stan zagrażający życiu. Dlatego, jeśli podejrzewamy udar, należy natychmiast wezwać pomoc. Nie warto zwlekać z transportem do szpitala. Przyjęło się uważać, że opadające powieki czy kąciki ust pozostają po udarze na zawsze. Jednak istnieje szansa, że udar nie poczyni poważnych zniszczeń, o ile natychmiast rozpocznie się leczenie.

Czynniki ryzyka udaru możemy podzielić na takie, na które mamy albo nie mamy wpływu. Prawdopodobieństwo rośnie wraz z wiekiem, najczęściej udar przytrafia się mężczyznom, częściej czarnoskórym niż białym, osobom o niskiej masie urodzeniowej i takim, u których przytrafiały się już udary w rodzinie. Za 80 proc. ryzyka odpowiada nadciśnienie, otyłość brzuszna, nieprawidłowa dieta i brak aktywności fizycznej.

Jak wyjaśnił podczas wykładu dr Karliński, profilaktyka udaru jest taka sama przy dużych zdarzeniach naczyniowych, czyli udarze mózgu i zawale serca. Kluczowe sprawy to niepalenie, prawidłowa masa ciała, regularna aktywność fizyczna przynajmniej 30 minut dziennie, nienadużywanie alkoholu, optymalna dieta. Wśród zaleceń opartych o wyniki badań naukowych jest

m.in. zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych i unikanie przewlekłego używania papierosa elektronicznego, o ile nie jest to konieczne, żeby zapobiec powrotowi do nałogu.

„Dla profilaktyki udaru całkowita abstynencja nie jest wskazana. Dopuszczalne jest umiarkowane spożycie alkoholu - do 24 g czystego alkoholu na dobę dla mężczyzn i połowę tej dawki dla kobiet niebędących w ciąży. Zwiększenie tego limitu powoduje skokowy wzrost ryzyka udaru” - mówił specjalista.

Można więc pozwolić sobie na 1-2 kieliszki wina do obiadu lub kolacji, ze świadomością, że zmniejszamy w ten sposób ryzyko udaru. A co na talerzu? Zdrowa dieta oznacza posiłki bogate w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne z ograniczeniem nasyconych kwasów tłuszczowych i soli kuchennej.

Elementem profilaktyki jest też leczenie chorób towarzyszących zwiększających ryzyko udaru. Jest to nadciśnienie, migotanie przedsionków, zaburzenia gospodarki lipidowej i cukrzyca. Istotne jest leczenie przeciwzakrzepowe.

*PAP - Nauka w Polsce, Karolina Duszczyk*

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26114.html>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**