

# CZYM JEST UDAR?



Udar powoduje uszkodzenie części mózgu, gdy dopływ krwi zostaje nagle spowolniony lub zatrzymany wskutek zablokowania lub poważnego zwężenia naczynia krwionośnego prowadzącego do mózgu. Nazywamy to udarem niedokrwiennym. Udar krwotoczny z kolei jest spowodowany osłabieniem, pęknięciem lub rozerwaniem naczynia krwionośnego w mózgu.

## B



**BALANCE**  
(równowaga)

Zmiany w równowadze; zawroty głowy; niestabilność; utrata koordynacji

## E



**EYES**  
(oczy)

Niewyraźne widzenie; plamki w oczach; ślepota

## F



**FACE**  
(twarz)

Spójrz w lustro: uśmiechnij się, pokazując zęby; zwróć uwagę na zwiótczenia po jednej stronie

## A



**ARM** (ramię)

Zamknij oczy: unieś ramiona i trzymaj je wyprostowane dłońmi do góry; zwróć uwagę na jedno ramię „bezwładne” lub słabe.

## S



**SPEECH**  
(mowa)

Problemy z mówieniem; mowa dziwna, niewyraźna lub nieobecna

## T



**TIME** (czas)

Szybkie działanie pozwala ocalić mózg i życie.  
**ZADZWOŃ POD NUMER 9-1-1. NIE PROWADŹ POJAZDU SAMODZIELNIE. NIE WAHAJ SIĘ.**

**ZAPISZ CZAS WYSTĄPIENIA OBJAWÓW I/LUB DŁUGOŚĆ ICH TRWANIA.**

**POSTĘPUJ ZGODNIE Z PONIŻSZYMI WSKAZÓWKAMI, BY ZMNIJSZYĆ OSOBISTE CZYNNIKI RYZYKA WYSTĄPIENIA UDARU MÓZGU:**



### WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

Regularnie mierz ciśnienie krwi i prowadź dziennik. Zadzwoń do lekarza, jeśli przy co najmniej dwóch odczytach ciśnienie krwi przekracza wartość 140/85. Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami.



### NADWAGA

Utrzymuj prawidłową masę ciała. Zapytaj lekarza o bezpieczne ćwiczenia gimnastyczne.



### WYSOKI POZIOM CHOLESTEROLU

Jedz więcej owoców i warzyw oraz produkty o niskiej zawartości tłuszczu i soli. Przyjmuj zgodnie z zaleceniami leki obniżające poziom cholesterolu.



### BEZDECH SENNY

Dowiedz się, co go powoduje i co możesz zrobić, by sobie pomóc.



### CHOROBY SERCA / ZABURZENIA RYTMU SERCA

Nie pomijaj ani nie odstawiaj leków bez wiedzy lekarza. Wykonuj zlecone badania laboratoryjne. Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami.



### CUKRZYCA

Sprawdzaj i kontroluj poziom cukru we krwi za pomocą diety i leków. Prowadź dziennik poziomu cukru we krwi i pokazuj wyniki swojemu lekarzowi.



### PALENIE

Nie pal papierosów. Palenie może pogorszyć słabe krążenie krwi.



### STRES

Zapoznaj się ze zdrowymi sposobami radzenia sobie z codziennym stresem.



### OGRANICZ SPOŻYCIE ALKOHOLU

Ogranicz spożycie alkoholu do maksymalnie jednego drinka dziennie.



### PRZYJMUJ PRZEPISANE LEKI ZGODNIE Z HARMONOGRAMEM

Nie pomijaj ani nie odstawiaj leków bez wiedzy lekarza.



**ZESKANUJ, BY WYŚWIETLIĆ  
HARMONOGRAM WYDARZEŃ**

[HackensackMeridianHealth.org](https://HackensackMeridianHealth.org)

*Podane tu informacje mają charakter edukacyjny i nie należy ich traktować jako konkretnego zalecenia.  
Porozmawiaj z lekarzem na temat swojej sytuacji zdrowotnej.*



**Hackensack  
Meridian Health**