

[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](#)

Co szósty z nas dozna udaru mózgu



Jedna na sześć osób dozna udaru mózgu w jakimś momencie życia. Co 6 sekund ktoś na świecie umiera z jego powodu. Tymczasem, większości udarów można w ogóle uniknąć - przypominają eksperci z okazji Światowego Dnia Udaru Mózgu, który obchodziliśmy 29 października.

W tym roku jego hasło po raz drugi brzmi „1 na 6” i ma odzwierciedlać skalę zjawiska.

W 2010 r. z powodu udaru mózgu zmarło ok. 6 mln osób. Według prof. Danuty Ryglewicz, krajowego konsultanta ds. neurologii, w Polsce udar występuje co roku u 70-80 tys. osób, z czego ok. 30 proc. umiera w ciągu roku. 50 proc. tych którzy przeżyją staje się niesprawnych i wymaga stałej opieki innych osób.

Udar jest uważany za trzecią przyczynę zgonów ludzi na świecie, po chorobach serca i nowotworach. Jest też najczęstszą przyczyną niepełnosprawności osób po 40. roku życia. „Poza tym, stanowi ogromny problem ekonomiczny, bo generuje duże koszty leczenia i opieki nad pacjentami” - podkreśliła prof. Ryglewicz na konferencji prasowej zorganizowanej w ramach obchodów Światowego Dnia Udaru Mózgu.

Tymczasem, aż w 80-90 proc. przypadków udary są spowodowane czynnikami, na które mamy wpływ, przypomina światowa organizacja zajmująca się problemem udarów - World Stroke Organization (WSO). Oznacza to, że większości z nich można by uniknąć, dzięki zmianie stylu życia na zdrowszy.

Takie wnioski płyną z międzynarodowego badania INTERSTROKE, które zostało przeprowadzone w 22 krajach świata, w tym w Polsce. Opublikowano je w 2010 r. na łamach tygodnika „Lancet”. Wykazano w nim, że do najważniejszych czynników ryzyka udaru należą: nadciśnienie tętnicze (wzrost ryzyka o 2,5-3 razy), palenie papierosów (ok. 2 razy), zaburzenia lipidowe, stosunek obwodu pasa do obwodu bioder, będący wskaźnikiem otyłości brzusznej, nieprawidłowa dieta, brak regularnej aktywności fizycznej, cukrzyca, nadużywanie alkoholu, stres psychiczny, depresja oraz choroby układu sercowo-naczyniowego.

Jak przypomniiała prof. Ryglewicz, na udar szczególnie narażone są też osoby cierpiące na migotanie przedsionków. Ryzyko to można jednak obniżyć dzięki leczeniu przeciwzakrzepowemu.

Według specjalistki, palenie papierosów jest najważniejszym czynnikiem ryzyka udaru mózgu (a także zawału serca) u osób do 60. roku życia. Tymczasem, najnowsze wyniki badania NATPOL, przedstawione we wrześniu 2011 r. wskazują, że w Polsce pali ciągle blisko 30 proc. osób w grupie wiekowej 18-79 lat, a wśród kobiet od 18 do 34 roku życia odsetek ten wynosi 20 proc. Ponadto, zbyt wysoki poziom cholesterolu ma aż 61 proc. Polaków, a w grupie wiekowej 18-34 lata jest to aż 33 proc. Nadciśnienie tętnicze dotyczy 10,5 mln osób po 18 roku życia.

„Udar nie jest nieuchronną konsekwencją starzenia się, dlatego poznając swoje czynniki ryzyka i modyfikując je można zmniejszyć ryzyko jego wystąpienia oraz zgonu z jego powodu” – zachęca prof. Freek Verheugt ze szpitala Onze Lieve Vrouwe Gasthuis w Amsterdamie w imieniu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC).

Według prof. Ryglewicz, chodzi takie zmiany w stylu życia, jak redukcja masy ciała o 10 proc., ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych, cukrów prostych, soli i alkoholu, a zwiększenie spożycia warzyw i owoców, rzucenie palenia, regularną aktywność fizyczną – np. przemierzanie co najmniej 3 tys. kroków przez kilka dni w tygodniu.

Ważne jest też, by systematycznie mierzyć ciśnienie krwi (norma do 140/90 mmHg), poziom glukozy (na czczo poniżej 90 mg/dl) i cholesterolu (poniżej 200 mg/dl), a jeśli dojdzie do rozwoju nadciśnienia, cukrzycy lub zaburzeń lipidowych – starać się je kontrolować i zażywać leki zgodnie z zaleceniami.

„Udarowi najlepiej zapobiegać, ale gdy już do niego dojdzie trzeba umieć rozpoznać jego objawy i jak najszybciej wezwać pogotowie” – podkreślała prof. Ryglewicz. Do symptomów udaru zalicza się nagłe zaburzenia czucia lub niedowład po jednej stronie ciała, nagły problem z mówieniem lub widzeniem, pojawienie się asymetrii twarzy – np. opadanie kącika ust, wykrzywienie.

Ale mogą to również być nagłe zawroty głowy lub nagły silny ból głowy bez wyraźnej przyczyny, zwraca uwagę prof. Verheugt.

„Średnio co 8 minut dochodzi w Polsce do udaru mózgu. Odpowiednia profilaktyka i prawidłowe leczenie mogą doprowadzić do spadku liczby udarów oraz ograniczenia ich dramatycznych dla zdrowia skutków” – mówi dr Aleksander Niewodniczy z Fundacji Udaru Mózgu (FUM), jedynej polskiej organizacji należącej do WSO.

Z okazji Światowego Dnia Udaru Mózgu fundacja opracowała Manifest Udarowy – dokument zawierający postulaty działań, które mają pomóc w osiągnięciu tych celów. Jest on dostępny na stronie internetowej: www.1na6.pl, na której można również znaleźć krótki test pomocny w ocenie własnego ryzyka udaru mózgu.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/11870.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy