

### [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)

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



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**