

# Jak dbać o zdrowie po udarze mózgu?

Udar mózgu może powodować rozliczne objawy oraz jest przyczyną istotnej i często nieodwracalnej niesprawności. Niekiedy podczas zachorowania ujawniają się także inne choroby takie jak nadciśnienie tętnicze, arytmia, cukrzyca lub zaburzenia gospodarki lipidowej. Postępowanie prozdrowotne po udarze mózgu powinno być oparte o działania rehabilitacyjne, których celem jest przywrócenie utraconych funkcji ruchowych, mowy czy zaburzeń poznawczych. Rehabilitacja możliwa jest dzięki zjawisku plastyczności mózgu. Nieuszkodzone części mózgu mogą bowiem przejmować częściowo lub całkowicie funkcje obszarów mózgu, które uległy nieodwracalnemu uszkodzeniu. Rehabilitacja jest tym skuteczniejsza im rozpocznie się ją wcześniej od zachorowania.

Wiele osób doświadcza udaru mózgu więcej niż raz w życiu, a każdy epizod niedokrwienia pogłębia niesprawność o ile nie kończy się zgonem. Do nawrotów udaru dochodzi często wtedy, gdy choroba będąca przyczyną udaru pozostaje nieustalona (a tym samym nie jest leczona) i doprowadza do kolejnego epizodu niedokrwienia. Przyczyną udaru mózgu mogą być m. in. miażdżyca tętnic doprowadzających krew do mózgu, arytmia, stany zwiększonej krzepliwości krwi lub uszkodzenie naczyń na skutek cukrzycy. Właściwe leczenie powyższych chorób przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia kolejnego udaru, nie daje jednak gwarancji na zapobieżenie ponownemu udarowi. Bardzo często nie udaje się ustalić przyczyny zachorowania, lub u jednej osoby istnieje wiele chorób, które mogły doprowadzić do niedokrwienia.

Znanych jest wiele tzw. czynników ryzyka zachorowania na udar mózgu. Są to stany, które nie są bezpośrednio odpowiedzialne za wystąpienie niedokrwienia, ale wpływając na choroby ogólnoustrojowe takie jak miażdżyca, zwiększają ryzyko niedokrwienia mózgu. Do owych czynników ryzyka należą: palenie papierosów, otyłość, brak aktywności fizycznej. Zatem zmiany stylu życia w tym zakresie mogą poprawić rokowanie u osób, które przeżyły udar mózgu.

*Opracował lek. med. Krzysztof Banaszkiewicz*