UDAR MÓZGU
– CO WARTO WIEDZIEĆ

(podsumowanie lekcji)

darmowy kurs „Przeciw rakowi”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

WPROWADZENIE

Każdego roku w samej tylko Wielkiej Brytanii 152 000 osób doznaje udaru. To więcej, niż jeden co każde pięć minut.
Większość ludzi, którzy dostali udaru to osoby, które mają powyżej 65 lat. Jednakże prawda jest taka, że osoba w każdym wieku może zapaść na udar – w tym także dzieci, a nawet niemowlęta. Około 1000 przypadków udaru rocznie w Wielkiej Brytanii to udary u osób poniżej 30tego roku życia.

Udar to trzecia najczęstsza przyczyna śmierci i najczęstsza, która powoduje inwalidztwo. W samej Wielkiej Brytanii żyje ponad 250 000 ludzi, którzy są inwalidami z powodu udaru.

W przypadku wielu ludzi udar pojawia się nagle, bez żadnego ostrzeżenia. Nie ma więc czasu, aby się do niego przygotować.
Udar może wpłynąć na twoją zdolność poruszania się oraz na to, jak myślisz czy czujesz. Każdy przeżywa go inaczej.
W tym kursie poznasz różne fakty związane z udarem. Zapoznasz się także z metodami, które pomogą ci mu zapobiec lub wspomogą proces leczenia.
Zapraszamy.

„Robiłem sobie coś do picia i następną rzeczą, którą pamiętam było to, że leżałem dezorientowany na podłodze. Byłem zdrowy i prowadziłem aktywny styl życia. Pracowałem dla marynarki królewskiej” - Justin, który doznał udaru w wieku 50 lat.

CZYM JEST UDAR?

Udar to atak mózgu, zawał mózgu. Stan ten zdarza się, gdy dopływ krwi do jakiejś części mózgu jest odcięty.
Krew dostarcza składniki odżywcze, tlen, hormony i komórki odpornościowe. Bez niej komórki twojego mózgu zostają zniszczone i nie są w stanie wykonywać swoich zadań. Ponieważ mózg sprawuje kontrolę nad twoim ciałem, zawał mózgu wpływa na funkcje twojego organizmu. Na przykład jeśli doznasz udaru tej części mózgu, która kontroluje twoją lewą nogę, możesz poczuć, że jest ona słabsza lub przestać ją odczuwać.
Udar jest nagły i jego wpływ na organizm jest natychmiastowy.

JAK DOCHODZI DO ODCIĘCIA KRWI DO MÓZGU?

Proces ten może odbywać się na dwa sposoby:

- poprzez utknięcie skrzepu w naczyniu krwionośnym w mózgu (mówimy wtedy o **udarze niedokrwiennym**),
- poprzez pęknięcie naczynia krwionośnego w mózgu i związanego z tym krwawienia (wtedy dochodzi do **udaru krwotocznego**).

85% udarów to udary niedokrwienne.

Jakie mogą być rodzaje niedokrwienia mózgu?

- Skrzep krwi może zablokować główne naczynie mózgu; stan ten to **zakrzepica mózgowa** lub **zakrzepica żył głębokich mózgu**,
- skrzep krwi wędruje ze strumieniem krwi z serca i osiada w naczyniu, które dostarcza krew do mózgu (nazywamy to **zatorowością mózgową**),
- skrzep osiada w malutkim naczyniu krwionośnym umieszczonym głęboko w mózgu (jest to **udar mózgu**).

Mniej częsty, bo obejmujący tylko 15% udarów jest udar spowodowany krwawieniem w mózgu, czyli **udar krwotoczny**. Do takiego rodzaju udaru dochodzi, gdy:

- pęka naczynie krwionośne w mózgu (jest to **krwotok wewnątrzmózgowy**),
- pęka naczynie w rejonie pomiędzy mózgiem, a czaszką (wówczas mamy do czynienia z **krwotokiem podpajęczynówkowym**).

„Szłam właśnie do pracy, kiedy nagle straciłam czucie w jednej nodze i upadłam. W następnym roku nagle straciłam zdolności widzenia w jednym oku. Siedziałam przez 5 minut usiłując ogarnąć, co się właśnie stało” - Klara, która przeżyła dwa udary typu TIA.

CO TO JEST TIA?

Przemijający udar/atak niedokrwienny (transient ischemic attack, TIA), „mini-udar” zdarza się, kiedy dostarczanie krwi do mózgu trwa tylko chwilę. Objawy tego rodzaju udaru są podobne, jak w przypadku zwykłego ataku, ale trwają krótko – od kilku minut do kilku godzin. Po takim udarze człowiek dochodzi do zdrowia w ciągu doby.

TIA jest oznaką, że twój mózg ma problem z dostawą krwi i jesteś w grupie ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Pomimo więc, że TIA trwa krótko, powinieneś jak najszybciej udać się do lekarza i rozpocząć odpowiednią profilaktykę.

„Byłam w domu i przygotowywałam się do pracy, kiedy nagle zemdlałam. Mój tata natychmiast zadzwonił po karetkę” - Ashley, która doznała udaru mając zaledwie 23 lata.

JAKIE SA OBJAWY UDARU?

Objawy udaru pojawiają się nagle. Mogą być następujące:

- uczucie zdrętwienia, słabości lub paraliżu po jednej stronie ciała (może wtedy na przykład dojść do opadnięcia kącika ust lub powieki; możesz upuścić coś i nie umieć utrzymać w ręce),
- nagłe zaburzenia widzenia albo utrata możliwości widzenia,
- zaburzona mowa albo trudność z rozumieniem czy przypomnieniem sobie słów,
- uczucie dezorientacji i niestabilności,
- nagły, bardzo silny ból głowy.

JAK SPRAWDZIĆ, CZY KTOŚ WŁAŚNIE DOZNAJE UDARU
W takim przypadku sprawdź poniższe oznaki:

- czy osoba potrafi się uśmiechnąć? Czy nie opadł jej któryś z kącików ust?
- Czy potrafi podnieść obie ręce?
- Czy umie powiedzieć coś wyraźnie i rozumie, co do niej mówisz?

„Byłem sam w domu. Nagle całkowicie straciłem czucie w jednej ręce, a potem w nodze. Zrozumiałem, że mam udar” - Fred, który przeżył udar.

JAK UDAR WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO?

Twój mózg jest jak komputer – wysyła informacje do różnych części ciała, dzięki czemu organizm funkcjonuje.
Mózg składa się z dwóch części: lewej półkuli i prawej półkuli. Każda z nich wykonuje odpowiednie dla siebie zadania.
Mówiąc ogólnie prawa półkula odpowiada za lewą stronę ciała, a lewa za prawą.
Ponadto różne części twojego mózgu zarządzają rozmaitymi zadaniami, jak na przykład odczuwanie emocji, możliwość mówienia, zapamiętywanie czy widzenie.
Udar uszkadza komórki mózgu, co powoduje, że nie są one w stanie wykonywać swojej pracy. Dlatego jeśli doznajesz udaru w części mózgu, która odpowiada za daną funkcję, ta funkcja ulega utracie lub zaburzeniu. Na przykład jeśli doznajesz udaru w części

odpowiedzialnej za widzenie, możesz zacząć widzieć w sposób zaburzony lub zupełnie przestać widzieć.
Na przykład osoby, które doznały udaru lewopółkulowego, która z grubsza rzecz biorąc jest odpowiedzialna za funkcje językowe, mogą mieć problemy z mówieniem, rozumieniem mowy, czytaniem i pisaniem. Zaś osoby, którym udar uszkodził prawa półkulę, która odpowiada za percepcję, czyli rozumienie sensu tego, co się widzi, słyszy czy odczuwa fizycznie, mogą mieć kłopoty z oceną odległości, rozmiaru, prędkości czy pozycji w przestrzeni.

Wpływ udaru na ciebie zależy od następujących czynników:

- która z części mózgu jest uszkodzona,
- jak duże jest to uszkodzenie,
- w jakim stanie zdrowia byłeś przed udarem.

CZY JESTEŚ W GRUPIE RYZYKA?

Na niektóre czynniki ryzyka wystąpienia udaru nie masz wpływu. Inne zaś możesz kontrolować przeciwdziałając ewentualnej chorobie. Warto je znać.

Oto czynniki ryzyka, których nie da się zmienić:

- płeć – wśród ludzi powyżej 75 roku życia udaru doznaje więcej mężczyzn, niż kobiet,
- wiek – udar jest częstszy po 65 roku życia,
- obecność tej choroby w rodzinie – jeśli ktoś z twoich bliskich doznał udaru, ryzyko wystąpienia udaru u ciebie jest większe, niż u osób, które nie maja takich przypadków w rodzinie,
- pochodzenie etniczne – częściej udaru doznają Azjaci i Afrykańczycy z Wysp Karaibskich.

Co zaś podlega zmianie? Twój styl życia, czyli to, jak odpoczywasz, odżywiasz się i jak dbasz o aktywność fizyczną. O tym więcej będzie dalej.

CHOROBY PREDYSPONUJĄCE DO UDARU

Istnieją jednostki chorobowe, które powodują zwiększone ryzyko wystąpienia udaru. Są nimi:

- nadciśnienie,
- migotanie przedsionków (objawia się ono nieregularnym biciem serca) i inne choroby serca,
- cukrzyca,
- wysoki poziom cholesterolu,
- problemy z krzepliwością krwi (np. nadkrzepliwość).

Choroby te zwykle są spowodowane przez nieprawidłowe odżywianie, brak ruchu i stres. A te czynniki możesz zmienić. Jak?

- Zaprzestań palenia papierosów,
- nie upijaj się,
- gimnastykuj się przynajmniej dwa razy w tygodniu po pół godziny (jest to niezbędne minimum),
- zdrowo się odżywiaj, w tym:

- jedz mniej potrwa bogatych z tłuszcze nasycone,
- używaj mniej soli,
- jedz więcej warzyw i owoców.

DIETA

Dieta zbyt obfita w tłuszcze zwierzęce powoduje zwiększony poziom cholesterolu. Cholesterol wówczas oblepia ściany naczyń krwionośnych zwężając je lub nawet całkowicie je blokując. Stan ten powoduje problem z dostarczaniem krwi do mózgu lub uniemożliwienie jej dostarczania, a to jest przyczyna udarów.

ALKOHOL

Picie alkoholu zwiększa ciśnienie krwi, co może powodować udar. Ponadto picie dużej ilości alkoholu w krótkim czasie (upijanie się) może powodować pękanie naczyń krwionośnych w mózgu i związany z tym udar krwotoczny.

PALENIE PAPIEROSÓW

Palenie papierosów podwyższa ciśnienie krwi i zwęża naczynia krwionośne. To dwie przyczyny udaru mózgu.
Ponadto składniki tytoniu uszkadzają naczynia krwionośne, co może być powodem powstania udaru krwotocznego.

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Ćwiczenia fizyczne mają wiele pozytywnych efektów. Na przykład wzmacniają serce i układ krwionośny i regulują ciśnienie krwi oraz obniżają stres. Te efekty pomagają zapobiegać udarowi.

„Zadałam Janowi pytanie i otrzymałam bełkotliwą odpowiedź. Zrozumiałam, że ma on właśnie udar” - mąż Zuzanny, Jan, doznał udaru który negatywnie wpłynął na jego zdolność mówienia.

EFEKTY UDARU

Udar może być przyczyną różnych stopni inwalidztwa. Wielu ludzi regeneruje się jednak dzięki odpowiednim ćwiczeniom po jakimś czasie. Niektóre z nich jednak mają problemy dłużej.
Jakie mogą to być problemy?

- Osłabienie lub paraliż,

- problemy z mówieniem lub rozumieniem mowy,
- utrata równowagi fizycznej,
- problemy z kontrolą pęcherza moczowego i jelita grubego,
- problemy z połykaniem,
- duże uczucie zmęczenia,
- problemy ze snem,
- problemy z odczuwaniem,
- ból,
- zaburzenia widzenia,
- problemy mentalne – np. z pamięcią, koncentracją, percepcją czy rozumieniem,
- problemy emocjonalne.

OSŁABIENIE LUB PARALIŻ
Osłabienie, paraliż czy stanie się niezgrabnym to najczęstsze efekty udaru. Zwykle zdarzają się one tylko po jednej stronie ciała. Problemy te powodują gorsze napięcie mięśni lub zbyt silne napięcie mięśni (spastyczność).

MOWA I JĘZYK
Możesz mieć problemy z mówieniem, pisaniem lub rozumieniem mowy. Jest to tak zwana **afazja**. Doznaje jej wielu ludzi po udarze. Afazja zwykle dotyka osób, które doznały udaru w lewje półkuli mózgu.
Istnieją różne rodzaje afazji.
Jeśli masz problemy z mówieniem, cierpisz na **dyzartię**. Dzieje się tak w przypadku, gdy udar wystąpił w miejscu, które jest odpowiedzialne za funkcjonowanie mięśni twarzy, gardła czy języka. Twoja mowa jest wtedy bełkotliwa.
Możesz też doznać **dysfazji**. To problem, który polega na tym, że nie potrafisz znaleźć odpowiednich słów, aby wyrazić to, co chcesz powiedzieć.

RÓWNOWAGA FIZYCZNA
Problemy z kontrolowaniem równowagi występują, gdy doznałeś udaru w części mózgu, która odpowiada za tę zdolność. Ponadto mogą zaistnieć także w przypadku odczuwania słabości po jednej stronie ciała – trudniej kontrolować równowagę, kiedy nie jesteś w stanie w pełni kontrolować kończyn.

KONTROLA PĘCHERZA I JELIT
Jest to częsty objaw występujący po udarze. Na szczęście zwykle mija po kilku tygodniach.

TRUDNOŚCI Z POŁYKANIEM
około 40% ludzi doznaje po udarze problemów z połykaniem (jest to tak zwana **dysfagia**). Wiele osób szybko jednak uwalnia się od tego zaburzenia.
Problemy z połykaniem to niebezpieczny symptom. W jego przypadku połknięte jedzenie może dostać się do tchawicy i potem wywołać infekcje płuc, jak na przykład zapalenie płuc.

SEN I UCZUCIE ZMĘCZENIA
Możesz odczuwać bardzo silne zmęczenie przez pierwsze kilka tygodni lub miesięcy po udarze. Możesz mieć także problemy ze snem, które dodatkowo będą potęgowały uczucie zmęczenia. Jest to szczególnie dokuczliwy problem, jeśli wracasz po chorobie do pracy.
Ciągłe zmęczenie może być też oznaką depresji.

WRAŻENIA
Twój organizm może mieć problem z różnymi wrażeniami, które odbiera. Na przykład możesz stać się nadwrażliwy na kolory, zimno, dźwięki czy ciepło. Niektóre wrażenia możesz odbierać słabiej, inne nadmiernie silnie. Problem ten bywa niebezpieczny, gdy wrażenia odczuwasz zbyt słabo. Na przykład nie odczuwając wystarczająco mocno gorąca możesz się poparzyć.

BÓL
Po udarze możesz doznawać bólu, gdy twoje mięśnie są nadmiernie napięte (cierpisz na spastyczność). Ból może być też spowodowany uszkodzeniem mózgu ośrodka zarządzającego bólem.

WIDZENIE
Udar może spowodować wiele rodzajów problemów z z widzeniem. Możesz na przykład zacząć widzieć podwójnie, częściowo lub całkowicie stracić zdolność widzenia lub cierpieć na inne zaburzenia wzroku.
Częstym rodzajem zaburzenia po udarze jest **hemianopia**, czyli stan, w którym widzisz wszystko po jednej stronie, ale nic po drugiej. Choroba ta powoduje wiele problemów. Na przykład możesz mieć kłopoty z ubieraniem się lub nie być zdolnym do czytania. Możesz też jeść posiłek tylko z jednej strony talerza (gdyż drugiej nie widzisz).

PROCESY MENTALNE
Udar często powoduje problemy mentalne, jak na przykład kłopoty z zapamiętywaniem, percepcją, koncentracja czy rozumieniem.
Mając problemy z pamięcią możesz mieć problemy z pamiętaniem, co się ostatnio zdarzyło.
Problemy z koncentracją dodatkowo pogłębiają kłopoty z zapamiętywaniem.
Jeśli masz problemy z rozpoznawaniem znanych sobie obiektów, stan ten tworzy kłopoty z percepcją (postrzeganiem). Na przykład możesz mieć problem z odpowiedzią o to, która jest godzina, ponieważ twój mózg ma problemy z odczytywaniem godziny z zegarka – nie rozumie, co widzi.

EMOCJE
Częstymi emocjami po udarze są:
- niepokój,
- złość,
- niski poziom pewności siebie,
- utrata poczucia własnej wartości,

- smutek,
- depresja.

Te uczucia są normalne po takim wydarzeniu, ale nie oznacza to, że można zaniedbać przeciwdziałanie im. Jest wiele metod na poradzenie sobie z takimi problemami. Poznasz je w tym kursie.
Po udarze możesz mieć też problemy z kontrolowaniem emocji. Na przykład możesz zaczynać płakać, przeklinać lub śmiać się w niewłaściwych momentach. Możesz zachowywać się w sposób niezgodny ze swoim charakterem.

ZDROWIENIE PO UDARZE

Każdy udar jest inny i ludzie, którzy go doznają, doświadczają go na różne sposoby. U części ludzi objawy trwają krótko i są umiarkowane. Inni doznają długotrwałego inwalidztwa.
Podczas udaru niektóre komórki są uszkodzone, inne umierają. Martwe komórki nie mogą wykonywać swoich czynności, ale uszkodzone mogą się zregenerować i znowu działać normalnie lub przynajmniej prawie normalnie. Ponadto jest możliwe, że inne, zdrowe części mózgu przejmą zadania tych trwale uszkodzonych i powrócisz do normalnego życia. Nazywamy to **neuroplastycznością**. Różne części mózgu mogą nauczyć się nowych ról.
Większość ludzi zdrowieje w ciągu kilku miesięcy po udarze. Niektórym zajmuje to lata. Ważne, by nie ustawać w wysiłku, który umożliwi powrót do normalności.

„Mój udar zostawił mnie z podwójnym widzeniem, brakiem możliwości poruszania lewą ręką, utratą pamięci i problemami z porozumiewaniem się. Ale odzyskałem to wszystko ciężko pracując i stałem się znowu pewny siebie i niezależny” **- Robert, który przeżył udar.**

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	BLOGI
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com http://kosmetyka-fitness.pl	http://astrosalus.pl/reiki/ http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci