

Jak zapobiec udarowi mózgu

[HTTPS://OCZYMLEKARZE.PL/](https://oczyml lekarze.pl/)

Leki prowadzące do udaru

Uważaj na wszystkie wymienione tu leki, gdyż zwiększają ryzyko wystąpienia **udar** **mózgu**:

- o sumatryptan
- o beta-blokery
- o nifedypina
- o leki stosowane w chemioterapii
- o doustne środki antykoncepcyjne
- o sterydy anaboliczne
- o doustne leki przeciwzakrzepowe
- o nadużywanie leków rozrzedzających wydzielinę (w sprayu do nosa)
- o **leki obniżające ciśnienie krwi**
- o Fenylopropanoloamina

Przemijające ataki niedokrwienne to poważna sprawa. Zachodzą one w sytuacji, gdy dopływ krwi do partii mózgu zostaje zablokowany lub utrudniony. Uważa się je za zwiastun prawdziwego udaru mającego wystąpić w przyszłości. Z tego powodu należy **wyeliminować wszystkie możliwe przyczyny ataków niedokrwienych**, a jeżeli chcesz podjąć się tego wyzwania bez użycia leków, upewnij się, że pozostajesz cały czas pod opieką wykwalifikowanego terapeuty.

Nie wspomniałaś nic na temat swojego ogólnego stanu zdrowia, możemy zatem zaproponować jedynie ogólne wskazówki na temat zapobiegania udarom. Najlepszym sposobem na to jest jednak wyeliminowanie czynników ryzyka konkretnych dla każdego przypadku, czyli np. wysokiego ciśnienia, siedzącego trybu życia czy schorzeń układu krążenia. Oto kilka prostych sposobów na uniknięcie **udarów mózgu**.

Jedz dużo owoców i warzyw

Spożywanie dużych porcji warzyw i owoców chroni przed dwoma głównymi rodzajami udarów: niedokrwiennym (najczęstszy typ, spowodowany zablokowaniem tętnicy doprowadzającej krew do mózgu) i krwotocznym (spowodowany nagłym pęknięciem naczynia krwionośnego w mózgu i wylewem krwi). Według wyników pewnego badania jedzenie owoców i warzyw w większej ilości niż zalecane pięć porcji dziennie (przy założeniu, że 1 porcja to pół szklanki) może zmniejszać ryzyko udaru o 26 proc.

Szczególnie korzystne są tu przetwory z pomidorów, zawierają bowiem karotenoid zwany likopenem, który stanowi silny przeciwutleniacz mający zdolność obniżania **ryzyka udaru** (przynajmniej u mężczyzn). Białe owoce, np. gruszki i jabłka, również dają solidną ochronę.

Regularnie ćwicz

Leniuchy są dwa razy bardziej podatne na **udary mózgu** niż ludzie aktywni³, dlatego jeżeli jeszcze nie ćwiczysz regularnie, teraz koniecznie zacznij. Badanie na 11 tys. mężczyzn w wieku 58 lat wykazało, że ci z nich, którzy wykazywali się umiarkowaną aktywnością fizyczną (odpowiednik zwawego chodzenia przez godzinę, 5 razy w tygodniu), mieli o 46 proc. mniejsze ryzyko udaru, niż ci, którzy nie ćwiczyli wcale albo niewiele⁴. Kobiety również mogą skutecznie zmniejszyć własną podatność na udar - wystarczy, że kilka godzin w tygodniu poświęcą na energiczne chodzenie (ok. 5 km na godzinę lub szybciej).

Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Otyłość to dobrze znana przyczyna **udarów mózgu**, a poza tym przyczynia się też do innych dolegliwości zdrowotnych, np. nadciśnienia, cukrzycy, zawyżonego poziomu cholesterolu czy bezdechu sennego. Oprócz pilnowania wskaźnika BMI opartego na współczynniku masy ciała do wzrostu, dbaj też o okolice pasa, których nadmierne otłuszczenie może zwiększać ryzyko udaru.

Ogranicz alkohol

Umiarkowane spożycie alkoholu - do 2 jednostek dziennie - może chronić przed udarem niedokrwiennym, podczas gdy nadużywanie ma dokładnie odwrotny efekt⁷. Jednostka alkoholu to 8 gramów (10 ml) czystego spirytusu, czyli mniej więcej 250 ml piwa, 100 ml wina czy 25 ml wódki. Możesz sama obliczyć ile jednostek ma dany alkohol mnożąc objętość drinka w mililitrach przez jego moc w procentach i dzieląc przez 100. Na przykład: 750 ml wina (butelka) · 12,5 (moc w procentach) / 100 = 9,3 jednostek alkoholu.

Rzuć palenie

Jeśli palisz - przestań. Wdychanie dymu papierosowego to jeden z głównych czynników ryzyka, a nawet palenie bierne może drastycznie zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru.

Kupuj produkty pełnoziarniste.

Kobiety spożywające przynajmniej jeden produkt pełnoziarnisty dziennie zmniejszają **ryzyko udaru** o ponad jedną trzecią w porównaniu z tymi, które ich nie jedzą. Do produktów tych zaliczamy m.in. chleb pełnoziarnisty, brązowy ryż, owies i grykę.

Jedz czekoladę

Już 6,3 g bogatej w polifenole ciemnej czekolady dziennie może znacząco obniżyć ciśnienie oraz ryzyko udaru.

Wybieraj dobre tłuszcze

Ze wszystkich rodzajów pożywienia zapobiegającego udarom, ryby zbierają najwięcej pochwał - są bogate w zdrowe dla serca kwasy tłuszczowe omega-3.

Jeśli nie lubisz ryb, możesz zapewnić organizmowi dobre tłuszcze, zjadając codziennie kilka orzechów włoskich. Są one doskonałym źródłem niezbędnego kwasu alfa-linolenowego (ALA), tak samo jak siemię lniane, soja i olej rzepakowy. Badania wykazały, że na każde 0,13 proc. zwiększonej zawartości kwasu ALA we krwi, **ryzyko udaru** spada o 37 proc.

Bierz witaminy B

Warto brać suplementy z witaminami z grupy B, jako że redukują one zawartość homocysteiny we krwi - aminokwasu odpowiedzialnego w dużej mierze za występowanie udarów. Badanie z wykorzystaniem grup placebo dowiodło, że przyjmowanie nawet niewielkich ilości suplementów witamin B przez 6 tygodni może znacząco obniżyć poziom homocysteiny. W innym badaniu zaś okazało się, że suplementy kwasu foliowego zmniejszają ryzyko udaru o 18 proc.

Sugerowane dzienne dawki: 1 mg L-metylofolianu; 10 mg B6; 400 mcg B12

Wypróbuj zioła

Od dawna wiadomo, że czosnek jest świetnym środkiem na serce - rozrzedza bowiem krew i w ten sposób zapobiega powstawaniu skrzepów. Używaj wysokojakościowych sproszkowanych suplementów tej rośliny, ale unikaj wyciągów olejowych, gdyż zazwyczaj ich działanie jest najslabsze. Możesz też zamiast tego regularnie wzbogacać posiłek o ząbek czosnku.

Ginkgo biloba (miłorząb) również świetnie rozrzedza krew. Pojedyncza przyjęta doustnie dawka 600 mg wyciągu z liścia tej rośliny znacząco zredukowała agregację trombocytów (krzepnięcie krwi), chociaż mniejsze dawki (120-240 mg dziennie) mogą być tak samo skuteczne.

Również imbir może okazać się pomocny. Jedzenie surowego korzenia imbiru przez tydzień przyniosło spadek zawartości powodującego skrzepy tromboksanu we krwi o 37 proc.

Sugerowane dzienne dawki: 800 mg czosnku w proszku; 120-240 mg Ginkgo biloba; 5 g surowego imbiru.

Odstresuj się

Stres jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do powstawania udarów i nadciśnienia - dlatego też zadbaj o siebie i odstresuj się. Wypróbuj medytację, jogę albo qigong, starożytną chińską sztukę ćwiczeń po - zwalających zapanować nad organizmem, która w udo - wodniony sposób obniża ciśnienie i ogromnie zmniejsza **ryzyko udaru**. Qigong skupia się na uspokojeniu umysłu, zrelaksowaniu ciała i swobodnym, regularnym oddechu.

Dbaj o zęby i dziąsła.

Obecnie istnieją już niezbite dowody na związek między stanem zdrowia jamy ustnej i układu krwionośnego. Poważne choroby dziąseł mogą nawet podwoić ryzyko udaru.

Bierz witaminę D

Niedobory witaminy D mogą skutkować chorobami serca oraz udarem mózgu. Najlepszym sposobem na zapewnienie sobie odpowiedniej dawki jest codzienne wystawianie skóry na działanie promieni słonecznych. Jeśli nie masz takiej możliwości, przyjmuj suplementy zawierające 600-1000 j.m. witaminy D3. Jak zapobiec **udarowi mózgu**.

Bibliografia

1. Lancet, 2006; 367: 320-6
2. Neurology, 2012; 79: 1540-7; Stroke, 2011; 42: 3190-5
3. Am J Epidemiol, 1996; 143: 860-9
4. Stroke, 1998; 29: 2049-54
5. Stroke, 2014; 45: ATMP67
6. Arch Intern Med, 2007; 167: 1420-7; Stroke, 2003; 34: 1586-92
7. JAMA, 1999; 281: 53-60
8. Arch Intern Med, 1999; 159: 733-40; Am J Public Health, 1999; 89: 572-5
9. JAMA, 2000; 284: 1534-40
10. JAMA, 2007; 298: 49-60; Stroke, 2014; 45: 309-14
11. Prev Med, 1999; 28: 520-9; JAMA, 2002; 288: 3130-6
12. Stroke, 1995; 26: 778-82
13. Stroke, 2002; 33: 2351-6
14. Am J Clin Nutr, 1993; 57: 47-53; Lancet, 2007; 369: 1876-82
15. Eur J Clin Pharmacol, 1993; 45: 333-6; Arzneimittelforschung, 1993; 43: 119-22; Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 1995; 53: 211-2
16. Clin Exp Pharmacol Physiol, 1995; 22: 414-7
17. Haemostasis, 1989; 19: 219-23
18. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 1989; 35: 183-5
19. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi, 1993; 13: 413-4, 388-9; J Tradit Chin Med, 1986; 6: 235-8
20. Arch Intern Med, 2000; 160: 2749-55
21. Curr Vasc Pharmacol, 2009; 7: 414-22
22. Am J Clin Nutr, 2004; 80: 1678S-88S