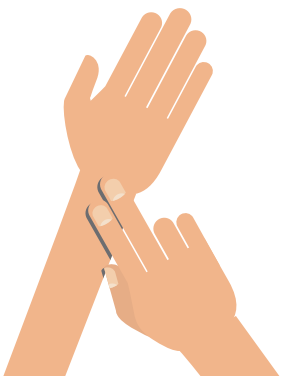
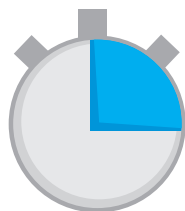


kontroluj
rytm swojego serca!



Odnajdź palcem
wskazującym miejsce
na nadgarstku
(poniżej kciuka),
gdzie czujesz puls

Położ na nim palec
wskazujący i środkowy,
a następnie odliczaj
uderzenia serca
przez 15 sekund.



Pomnóż ilość uderzeń przez 4, a otrzymasz
liczbę uderzeń na minutę.

prawidłowe parametry
w spoczynku:

<80 uderzeń
na minutę

PAMIĘTAJ!

Migotanie przedsionków **pięciokrotnie**
zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

Zmniejsz ryzyko wystąpienia
udaru mózgu **kontrolując swoje tętno.**

Jeśli masz objawy migotania
przedsionków, nie czekaj!
Zgłoś się do lekarza!

Migotanie przedsionków się leczy!

dowiedz się więcej:

www.fum.info.pl
www.stopmigotaniu.pl



**FUNDACJA
UDARU
MÓZGU**

Kampania "Czytanie zatrzyma
migotanie" jest częścią kampanii
Stop Migotaniu.

Czytanie
zatrzyma
migotanie

migotanie
przedsionków

zwiększa
pięciokrotnie

ryzyko
udaru mózgu!



STOP MIGOTANIU
w bibliotekach

co to jest migotanie przedsionków?

W trakcie migotania przedsionków serce nie bije regularnie i we właściwym rytmie.

Migotanie przedsionków może powodować zmniejszenie ilości krwi wypompowywanej z serca.

jakie są objawy migotania przedsionków?

- kołatanie serca
- przyspieszona praca serca
- duszności
- brak energii, osłabienie
- zawroty głowy
- trudność w wykonywaniu ćwiczeń

jakie są skutki migotania przedsionków?

Migotanie przedsionków może doprowadzić do groźnych dla zdrowia i życia powikłań. Nielezione migotanie przedsionków może prowadzić do powstawania **niewydolności serca**. Nierówna praca serca może powodować powstawanie **zakrzepów krwi**, które są niezwykle niebezpieczne ponieważ mogą spowodować **udar mózgu!**

co możesz zrobić by obniżyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu?

80% czynników ryzyka wystąpienia udaru mózgu to czynniki modyfikowalne. Oznacza to, że mamy wpływ na stan naszego zdrowia. Oto co możesz zrobić:



bądź aktywny fizycznie



rzuć palenie

odżywiaj się zdrowo



dbaj o sen



kontroluj rytm serca

kontroluj ciśnienie krwi



co to jest udar mózgu?

Udar mózgu to zaburzenie neurologiczne, będące skutkiem nagłego odcięcia dopływu **krwi do mózgu**. Bez krwi komórki mózgowe ulegają uszkodzeniu lub zniszczeniu.

Udar niedokrwienny

Jest najczęściej występującym rodzajem udaru. Stanowi 80% przypadków. Powstaje w wyniku zaburzeń dopływu krwi do określonego obszaru mózgu.

Udar krwotoczny

Zdarza się wtedy, gdy dojdzie do pęknięcia naczynia krwionośnego i wylania krwi do mózgu. Inaczej nazywany wylewem.