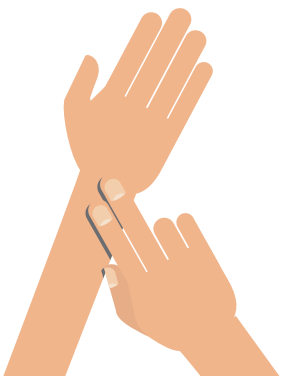
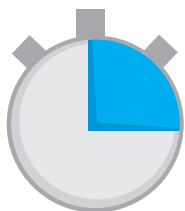


kontroluj
rytm swojego serca!



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.