

Światowy Dzień Udaru Mózgu

Eksperci przypominają: w tej chorobie liczy się odpowiednie odżywienie organizmu

29 października obchodzimy Światowy Dzień Udaru Mózgu – choroby, która w Polsce jest trzecią pod względem częstości przyczyną zgonu u osób powyżej 40 roku życia. Taką diagnozę słyszy rocznie ponad 60 tysięcy osób¹. W postępowaniu terapeutycznym niezwykle ważny jest czas – zarówno w kontekście jak najszybszego dotarcia do szpitala i wdrożenia leczenia, ale również rozpoczęcia rehabilitacji. Jednym z integralnych elementów procesu terapeutycznego, w którym czas również odgrywa istotną rolę, jest wsparcie żywieniowe.

Udar mózgu, krwotoczny lub niedokrwienny, to nagłe wystąpienie krwawienia do określonego obszaru mózgu lub niedokrwienia w tym obszarze. Manifestuje się zespołem objawów związanych z lokalizacją udaru. Objawy według definicji utrzymują się powyżej 24 godzin i mogą mieć różne natężenie.

Część osób po przebytych udarach boryka się z niewielkimi problemami neurologicznymi np. opadającą powieką czy niewielką niesprawnością kończyny, inni stają się osobami niepełnosprawnymi np. z poważnymi niedowładami kończyn, zaburzeniami mowy czy połykania. Zaburzenia połykania, czyli dysfagia występuje nawet u co drugiego chorego². Przebieg i rokowania są różne, jednak pacjentów często łączy wspólny problem, jakim jest niedożywienie, które dotyczy nawet 62% osób po udarze mózgu³. Brak odpowiedniego odżywienia organizmu może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji, tj. jego wyniszczenia, zwiększenia ryzyka wystąpienia powikłań, przedłużenia czasu hospitalizacji, opóźnienia procesu rekonwalescencji oraz obniżenia jakości życia⁴. Problem niedożywienia w dużej mierze dotyczy osób z dysfagią neurogeną. Utrudnione połykanie niesie za sobą nie tylko ryzyko zachłyśnięcia, ale powoduje też, że pacjenci nie są w stanie przyjmować pokarmów w odpowiednich ilościach, co w konsekwencji prowadzi do niedoborów składników odżywczych.

Dieta po udarze – dlaczego jest tak ważna?

Niezwykle istotna podczas terapii jest odpowiednia podaż niezbędnych składników odżywczych. Pacjent, któremu brakuje odpowiednich składników pokarmowych ma mniej sił w walce z chorobą, czego konsekwencją może być mniej efektywne leczenie i rehabilitacja. Osoby po udarze mózgu wykazują zwiększone zapotrzebowanie na białko i energię. Zapotrzebowanie energetyczne w fazie ostrej udaru wzrasta do 25-35 kcal/kg należnej masy ciała na dobę, a białka 1,2 do 1,5 g/kg masy ciała na dobę stanowiąc dwukrotność wymaganej podaży wobec osoby zdrowej⁵. Kiedy tradycyjna dieta z różnych

¹ Grabowska-Fudala B. Zapadalność, śmiertelność i umieralność z powodu udarów mózgu – aktualne tendencje i prognozy na przyszłość. Przegląd Epidemiologiczny 2010; 64: 439 – 442.

² Kawashima K et al. Prevalence of Dysphagia Among Community-Dwelling Elderly Individuals as Estimated Using a Questionnaire for Dysphagia Screening. Dysphagia. 2004 Fall;19(4):266-71.

³ Mosselman MJ et al. Malnutrition and Risk of Malnutrition in Patients With Stroke: Prevalence During Hospital Stay. Journal of Neuroscience Nursing. 2013 Aug;45(4):194-204.

⁴ Aquilani R et al.. Nutrition for Brain Recovery After Ischemic Stroke : An Added Value to Rehabilitation. Nutr Clin Pract 2011 26: 339.

⁵ Kłęk S, Błażejewska-Hyżorek B, Czernuszenko A, Członkowska A, Gajewska D, Karbowniczek A, Kimber-Dziwisz L, Ryglewicz D, Sarzyńska-Długosz I, Sienkiewicz-Jarocz H, Sobów T, Sławek J. Leczenie żywieniowe w neurologii — stanowisko

przyczyn jest niewystarczająca, wówczas należy sięgnąć po wsparcie żywieniowe w formie specjalistycznych preparatów odżywczych i stosować je jako uzupełnienie diety.

Prawidłowe odżywienie, w tym dostarczenie odpowiedniej ilości białka, może wywierać pozytywny wpływ na skuteczność prowadzonej rehabilitacji, w tym na procesy związane z funkcjonowaniem komórek nerwowych mózgu oraz mięśni. Zastosowanie specjalistycznego wsparcia żywieniowego może mieć wpływ na poprawę jakości życia nie tylko pacjenta, ale i opiekuna, który niejednokrotnie musi poświęcić cały swój czas na pielęgnację chorego – komentuje neurolog dr n. med. Aleksandra Karbowniczek.

Udar mózgu – ta choroba dotyczy również Opiekuna

Opiekunowie osób chorych neurologicznie często w nagły sposób znajdują się w ciężkiej sytuacji życiowej i nie są przygotowani na pełnienie nowej funkcji. Stają przed wyzwaniami, które mocno obciążają nie tylko psychicznie, ale i fizycznie.

Wyniki ogólnopolskiego badania przeprowadzonego wśród opiekunów wskazują, że aż 68% opiekunów osób chorych neurologicznie musiało ograniczyć życie towarzyskie i inne aktywności tzw. czasu wolnego⁶. Nic w tym dziwnego, ponieważ osoby z chorobami neurologicznymi – zwłaszcza te z ciężkimi deficytami neurologicznymi - wymagają szczególnej opieki i poświęcenia dużej ilości czasu. Aż 55% ankietowanych wskazuje, że robi to kosztem czasu dla pozostałych członków rodziny⁷. Dlatego oprócz innych aktywności ważne jest również dbanie o odpowiednie odżywienie organizmu, tak aby jak najbardziej zwiększyć szanse chorego na skuteczną rehabilitację – tłumaczy neurolog dr n. med. Aleksandra Karbowniczek.

Ponad trzy czwarte opiekunów stosowało u swoich podopiecznych żywienie medyczne – pokazują wyniki wspomnianego już ogólnopolskiego raportu przeprowadzonego wśród opiekunów osób chorych neurologicznie i onkologicznie. Aż 61% opiekunów osób chorych neurologicznie przyznało, że stosowanie żywienia medycznego w ich ocenie poprawiło stan podopiecznego. Miało to bezpośrednie przełożenie na życie opiekunów – 72% z nich przyznało, że stosowanie specjalistycznych preparatów wspomagających odżywienie pacjenta poprawiło ich sytuację⁸.

Życie chorego i jego najbliższych opiera się na podejmowaniu codziennego trudu walki z własnymi słabościami, warto więc sięgać do rozwiązań, które będą wspomagały proces efektywnego leczenia.

Dieta szpitalna mojego męża ograniczała się do kleiku, jajka na twardo i zamrożonego serka topionego. W domu przygotowywałam dla niego posiłki i przynosiłam do szpitala. W dodatku mój mąż cierpiał na zaburzenia przełykania. Nie wiedziałam wtedy o czymś takim jak żywienie medyczne. Gdybym miała tę wiedzę wcześniej, na pewno byłoby to dla mnie dużym ułatwieniem, pozwoliłoby zaoszczędzić czas i być

interdyscyplinarnej grupy ekspertów. Część I. Zasady ustalania wskazań do leczenia żywieniowego. Polski Przegląd Neurologiczny 2017, nr 3, tom 13, str. 106-119.

⁶ Badanie „Opiekunowie osób chorych neurologicznie i onkologicznie” zrealizowane przez SW Research na zlecenie Nutricii Medycznej w dniach 23.02-05.03.2018; próba reprezentatywna ze względu na wiek, płeć, wielkość miejscowości, n=303, ankieta internetowa CAWI. W podanym wyniku wzięto pod uwagę tylko grupę opiekunów pacjentów neurologicznych n=151. Badanie opublikowane: <https://nutriciamedyczna.pl/biuro-prasowe/jak-po-diagnozie-zmienia-sie-codziennosc-najblizszych-pacjenta>

⁷ J.w.

⁸ J.w.

może przyspieszyło proces rekonwalescencji mojego męża – dodaje Anna Ławecka, której mąż przeszedł udar mózgu.

