



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- KONTAKT

DONATE

5 oznak depresji poudarowej (PSD)



Depresja jest powiązana ze zwiększonym ryzykiem udaru, jednak zaburzenia emocjonalne rozwijają się także bardzo często u osób, które przeżyły udar. Według niektórych badań, 1 na 3 osoby, które przeżyły udar, rozwijają depresję w dowolnym momencie po udarze, co może wpływać na powrót do zdrowia i jakość

życia. (1)

Depresja poudarowa (PSD) występuje częściej po dużych udarach niż po mniejszych i częściej diagnozuje się ją u osób w podeszłym wieku. Taką depresję trudno zdiagnozować z uwagi na inne upośledzenia poznawcze, w tym problemy z mową, pamięcią i trudności z rozpoznawaniem obiektów oraz osób. (2)

Wszystkie osoby po udarze mózgu doświadczają w mniejszym lub większym stopniu problemów emocjonalnych. Pomocy należy szukać, jeśli kilka z poniższych objawów występuje jednocześnie lub dany objaw występuje często albo przez dłuższy czas:

1. Uporczywe poczucie smutku, niepokoju lub pustki

Odczuwanie smutku czy zmartwienia po udarze jest czymś normalnym. Ludzie często w naturalny sposób przejmują się kwestiami finansowymi czy reakcją ze strony bliskich. Jeśli jednak lęk zaczyna nas przytłaczać, pora poszukać pomocy.

2. Zaburzenia snu i zmęczenie

Około dwie trzecie osób, które przeżyły udar, cierpi na zaburzenia oddychania w czasie snu (SDB), co oznacza, że budzą się kilka razy w ciągu nocy (4). Dobry sen to ważny element rekonwalescencji osób po udarze. (3)

3. Zmiany w nawykach żywieniowych

Po udarze bardzo często występują problemy z przełykaniem, a więc nie ma nic dziwnego w tym, że nawyki żywieniowe osób, które przeżyły udar mózgu, mogą się zmieniać. Jednak wszelkie zauważalne zmiany wagi (chudnięcie lub tycie) lub apetytu mogą być objawem depresji.

4. Utrata zainteresowania zajęciami lub hobby

Udary często powodują paraliż, który nie tylko utrudnia wykonywanie codziennych czynności, takich jak jedzenie czy mycie, ale również uniemożliwia pacjentowi zajmowanie się tym, co wcześniej sprawiało mu radość. To utrata zainteresowania takimi zajęciami, a nie brak zdolności do ich podejmowania, jest sygnałem mogącym świadczyć o depresji. (4)

5. Drażliwość

To naturalne, że ludzie odczuwają złość i frustrację po udarze, gdy nagle proste czynności, jak wiązanie sznurowadeł, zaczynają sprawiać im olbrzymią trudność. Ale długo utrzymująca się drażliwość może być również oznaką depresji i negatywnie wpływać na zdrowie oraz proces rekonwalescencji. (1)

Depresja klasyfikowana jest jako jeden z dziesięciu najważniejszych modyfikowalnych czynników ryzyka wystąpienia udaru (5). Nawracające udary są częściej związane z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca i zaburzeniami rytmu serca, jednak te zaburzenia psychiczne również wymagają uwagi, ponieważ mogą powstrzymać ludzi od przyjmowania leków lub stosowania się do zaleceń lekarskich, które mają na celu zmniejszenie ryzyka wystąpienia udarów. (5)

Źródła:

1. Amytis Towfighi, Bruce Ovbiagele, Nada El Hussein et al. *Poststroke Depression: A scientific Statement for Healthcare Professionals from the American Heart Association/American Stroke Association*. 8 Dec 2016.
2. David Stevens, Rodrigo Tomazini Martins, Sytapa Mukherjee, Andrew Vakulin. *Post-Stroke Sleep-Disordered Breathing - Pathophysiology and Therapy Options*. Mini Review Article. *Front. Surg.*, 26 February 2018. <https://doi.org/10.3389/fsurg.2018.00009>.
3. Debra Fulghum Bruce, PhD. *Medically reviewed by Jennifer Casarella, MD. Symptoms of Depression*. <https://www.webmd.com/depression/guide/detecting-depression>. 17

September 2021.

4. Amelia K. Boehme, PhD, Charles Esenwa, MD, Mitchell S.V.Elkind, MD, MS. Stroke Risk Factors, Genetics and prevention. *Circ Res.* 2017 Feb 3; 120 (3): 472-495. Doi: 10.1161?CIRCRESAHA.116.308398.
5. Wu, Quan-e PhD, Zhou, Ai-min PhD; Han, Yun-peng MM; Liu, Yan-ming MM; Yang, Yang PhD; Wang, Xiao-meng MM; Shi, Xin MM. Poststroke depression and risk of recurrent stroke. A meta-analysis of prospective studies. *Medicine: October 2019 - Volume 98 - Issue 4.*

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny

The logo for Amgen, consisting of the word 'AMGEN' in a bold, blue, sans-serif font.

Linki

- Warunki korzystania z serwisu
- Polityka prywatności
- Polityka dotycząca plików cookie
- Kontakt

- Facebook
- X
- RSS