



CEREBRUM
Asociace osob po získaném
poškození mozku, z.s.

JAK SNÍŽIT RIZIKO VÝSKYTU CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY, TZV. *MOZKOVÉ MRTVICE*

Aktivní kroky, které může podniknout každý

MOZKOVÁ MRTVICE A VY JAK SE VÁS TÝKAJÍ RIZIKA VZNIKU MOZKOVÉ MRTVICE?



Jsem příliš mladý/mladá na přemýšlení o mrtvici

Čtvrtina všech mrtvic postihne lidi ve věku od 18 do 65 let, kteří se mohou cítit zdraví a ve skvělé formě.



Jsem starší nebo mám zdravotní problémy

Nikdy není pozdě začít se změnami, které povedou ke snížení rizika výskytu mrtvice. Mohou jimi být zdravější strava nebo aktivnější způsob života, ale i snaha řešit své zdravotní problémy.



Mám vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak je příčinou až poloviny všech mozkových mrtvic.



Jsem kuřák

Přestat s kouřením je jednou z nejlepších věcí, které pro své zdraví můžete udělat.



Mohl/a bych zhubnout

Nadváha nebo obezita zvyšují pravděpodobnost, že vás postihne mozková mrtvice.



Prodělal/a jsem mozkovou mrtvici nebo tranzitorní ischemickou ataku*

Pokud jste už mozkovou mrtvici nebo TIA prodělali, hrozí vám vyšší riziko vzniku další mrtvice. Tento průvodce obsahuje užitečné tipy, jak riziko jejího výskytu snížit a zároveň poradí, kde získat další pomoc a podporu pro snazší změnu životního stylu.

Mozkovou mrtvici může prodělat kdokoli a v jakémkoli věku. Chcete-li se dozvědět více o tom, jak jste na tom s rizikem mrtvice právě vy, navštivte svého praktického lékaře.

* TIA neboli slabá mrtvice

JAK JSTE NA TOM S RIZIKEM MRTVICE

U každého z nás je riziko výskytu mozkové mrtvice jiné a závisí na faktorech, které vyplývají z našeho života.

Rizikovými faktory mohou být vaše dispozice a životní styl, např. váš věk, zdravotní problémy nebo fakt, zda pijete alkohol či kouříte.



Pokud jste již mozkovou mrtvicí nebo TIA prodělali, hrozí vám v budoucnu vyšší riziko výskytu další mrtvice. Nechte si proto od odborníků poradit, jak léčit zdravotní potíže, které riziko mrtvice nebo TIA dále zvyšují (jde např. o vysoký krevní tlak nebo vysoký cholesterol).

HLAVNÍ RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU MOZKOVÉ MRTVICE

Věk

S přibývajícím věkem se tepny stávají přirozeně užší a jsou náchylnější k ucpávání. Aktivní kroky ke snížení rizika mrtvice můžete podniknout v každém věku, proto si pročtěte i další tipy pro zdravý životní styl, které najdete v této příručce.

Zdravotní problémy

Některé zdravotní problémy zvyšují riziko mozkové mrtvice. Patří mezi ně:



Vysoký krevní tlak.



Fibrilace síní (nepravidelný srdeční tep).



Diabetes (cukrovka) a prediabetes.



Vysoká hladina cholesterolu.

Životní styl

Riziko mozkové mrtvice zvyšují návyky, které mohou být součástí našeho každodenního života. Jde např. o:



kouření,



nadváhu,



nadměrnou konzumaci
alkoholu,



neaktivní způsob života,



konzumaci potravin s
vysokým obsahem soli,
tuku a cukru.

Rodinná anamnéza

Mozkové mrtvice mohou mít genetickou souvislost a v některých rodinách se tak mohou vyskytovat častěji.



Pokud se ve vaší rodině mrtvice vyskytla, obraťte se na svého praktického lékaře.

Možná budete potřebovat absolvovat testy, zdravotní prohlídky a vyslechnout si doporučení ohledně snížení rizika jejího výskytu.

Etnická příslušnost

Mrtvice se častěji vyskytuje u Afroameričanů a Jihoasijců. Pokud jste tedy Afroameričan či Jihoasiat, možná budete muset podstoupit vyšetření na cukrovku v dřívějším věku, zejména pokud se u vás vyskytují i další rizikové faktory jako je nadváha. Za tímto účelem se obraťte na svého praktického lékaře a požádejte o zdravotní prohlídku.



AKTIVNÍ SNIŽOVÁNÍ RIZIK

Riziko mozkové mrtvice můžete snížit tím, že začnete žít zdravěji. Na změnu není nikdy pozdě, ať už se jedná o stravu, více fyzické aktivity nebo omezení kouření a pití alkoholu.

Využijte individuální poradenství

Nezapomeňte, že tento průvodce vám může poskytnout



pouze obecné informace. O

s svém zdravotním stavu a případné léčbě byste se

měli vždy individuálně poradit s lékařem.

OMEZTE KONZUMACI ALKOHOLU

Pravidelné pití nadměrného množství alkoholu zvyšuje riziko mozkové mrtvice. Podle odborníků Světové zdravotnické



organizace je pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečnou dávkou alkoholu

asi 20 g 100% lihu (16 g u ženy a 24 g u muže), což odpovídá přibližně půl litru 12° piva, 200 ml vína nebo 50 ml destilátu. Pít více s sebou nese zdravotní rizika.

Pokud byste chtěli pít alkoholu omezit, podporu najdete na stránkách www.chciodvykat.cz/odvykani-alkoholu/

PŘESTAŇTE KOUŘIT

Kouření výrazně zvyšuje riziko mozkové mrtvice. Jakmile přestanete, riziko se začne okamžitě snižovat. Je to jedna z nejlepších věcí, kterou pro své zdraví můžete udělat.

V ČR se pro pomoc při odvykání s kouřením můžete obrátit na bezplatnou linku pro odvykání na čísle **800 350 00** nebo na adrese chciodvykat.cz/odvykani-koureni/



Na trhu jsou také dostupné produkty a léky na pomoc s odvykáním kouření. Např. nikotinové žvýkačky, náplasti nebo tablety na předpis.

Elektronické cigarety (vapování)

E-cigarety mohou pomoci jako součást plánu odvykání kouření. Na rozdíl od nikotinové substituční terapie nejsou elektronické cigarety dostupné

na lékařský předpis. Nejsou ale neškodné a je možné, že po zanechání kouření můžete zůstat závislí zase na vapování.

Vodní dýmky



Existuje několik druhů vodních dýmek. Přestože jsou považované za „bezpečný“ způsob užívání tabáku, ve skutečnosti mohou během jednoho sezení dodat tělu mnohem více nikotinu, kouře a toxických chemických látek než kouření cigarety.

ZBAVTE SE NADVÁHY

S rostoucí hmotností roste i riziko mozkové mrtvice. Nadváha ovlivňuje vaše tělo mnoha způsoby. Zvyšuje například riziko vysokého krevního tlaku a cukrovky 2. typu, které zase zvyšují riziko mozkové mrtvice.

Pokud je obvod vašeho pasu větší než 94 cm (u mužů) nebo 80 cm (u žen), je možné, že máte nadváhu. Index tělesné hmotnosti (BMI) ukazuje, zda

je vaše hmotnost odpovídající vzhledem k vaší výšce. Zdravý BMI se pohybuje mezi hodnotami 18,5 a 25. Lidé z afrických/karibských a jihoasijských etnických skupin by se měli snažit, aby jejich BMI byl nižší než 23 vzhledem k tomu, že se v těchto skupinách častěji vyskytuje diabetes.



Pokud vám někdo doporučil zhubnout nebo sami chcete začít žít zdravěji, nejste na to sami. Užitečné informace o zdravějším jídelníčku najdete například na webu organizace STOB stob.cz, kde se můžete přihlásit také na kurz hubnutí.

Pomoci vám může také praktický lékař. Rodina a přátelé vás zase mohou podpořit tím, že vás povzbudí nebo s vámi začnou cvičit a jíst zdravěji.

Na stránkách stobklub.cz/spocitejtesi/ najdete online kalkulačku BMI a plán snižování hmotnosti.

ZDRAVÁ STRAVA

PRAKTICKÁ PODPORA ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

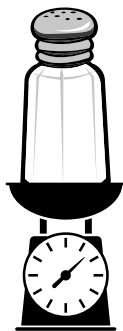
Pokud máte zdravotní problémy nebo nízký příjem, může být nakupování a vaření obtížné. Pokud máte po mozkové mrtvici finanční potíže, přečtěte si našeho průvodce „Podpora a finanční výpomoc“. Pokud potřebujete další podporu v souvislosti s postižením po mozkové mrtvici, kontaktujte poradnu organizace Cerebrum (cerebrum2007.cz/nabizime/) nebo Ergo Aktiv (ergoaktiv.cz/sluzby).

Při nakupování si všimněte nutričních hodnot. Potraviny s vysokými hodnotami tuků, cukrů nebo soli nejsou vhodné. Hledejte potraviny s nižším obsahem těchto látek.

1. Snížte množství přijímané soli

Nadměrná konzumace soli může vést ke zvýšení krevního tlaku. Ten představuje hlavní riziko mozkové mrtvice.

Malé množství soli k životu potřebujeme, ale neměli bychom z potravy přijímat více než jednu čajovou lžičku soli denně.



Velký podíl soli se nachází v běžných potravinách, včetně chleba, cereálií nebo zpracovaného masa, jako je šunka. Velké množství soli obsahují také kupovaná hotová jídla nebo i jídla z občerstvení a restaurací.

Při vaření zkuste místo soli přidat do pokrmu koření, které zvýrazní jeho chuť. A ochutnávejte jídlo před tím, než ho osolíte. Možná zjistíte, že sůl ani nepotřebuje! Někteří lidé rádi používají výrobky se sníženým obsahem sodíku, které jim pomáhají snižovat množství soli. Ty ale nejsou vhodné pro některé osoby s vyšším rizikem mrtvice, včetně osob starších 65 let a osob užívajících léky ovlivňující hladinu draslíku. Před použitím soli se sníženým obsahem sodíku se poraďte se svým praktickým lékařem.

2. Jezte méně cukru

Nadměrná konzumace cukru může způsobit přibývání na váze, což zvyšuje riziko mozkové mrtvice a cukrovky 2. typu.



Denně byste neměli sníst více než sedm kostek cukru (30 g). To není mnoho. Jedna plechovka slazeného nápoje přitom může obsahovat více než devět kostek cukru.

Stejně jako v případě soli se v běžných potravinách nachází i velké množství cukru. A nejde jen o sladká jídla. Velký obsah cukru mohou obsahovat např. i fazole v rajčatové omáčce nebo třeba kečup.

3. Omezte příjem tuku

Snížení množství konzumovaného tuku může pomoci snížit vaši hmotnost, což povede ke snížení rizika mozkové mrtvice.

Abyste snížili hladinu cholesterolu, jezte méně nasycených tuků a nahradte je malým množstvím nenasycených tuků. Máte-li vysokou hladinu cholesterolu, možná budete muset užívat léky. To ale musí posoudit váš praktický lékař.



Mezi nasycené tuky často patří ztužené tuky. Najdete je ale také v potravinách jako jsou sýry, koláče, tučné maso a uzeniny, a také v kokosovém a palmovém oleji.

Mezi nenasycené tuky patří především oleje, například olivový nebo arašídový. Jsou také obsaženy v tučných rybách jako jsou losos a sardinky, a v dalších potravinách, jako je arašídové máslo, avokádo, ořechy a semínka.



Při vaření zkuste nahradit nasycené tuky raději malým množstvím olivového nebo arašídového oleje.

4. Konzumujte více vlákniny

Potraviny s velkým obsahem vlákniny vám mohou pomoci při hubnutí a cukrovce a jsou zdravé i pro vaše srdce. Mohou tak přispět ke snížení rizika mrtvice. Tělu můžete dopřát více vlákniny prostřednictvím konzumace velkého množství zeleniny a ovoce. Více vlákniny získáte také pokud budete konzumovat pečivo, těstoviny či rýži v celozrnné podobě.

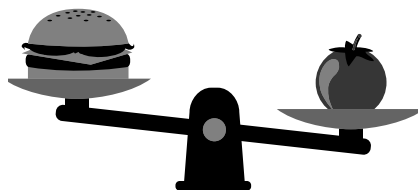


Pomůže také, když budete jíst brambory a jablka se slupkami nebo konzumovat například oves, ořechy a semínka.

5. Konzumace vyvážené stravy

Během dne se snažte do své stravy zařadit něco z každé z níže uvedených skupin potravin. Doma připravovaná strava je často tou nejlepší volbou, protože můžete kontrolovat, že jsou pokrmy vyrobeny z čerstvých surovin a obsahují méně tuku, soli a cukru než hotové pokrmy.

Ovoce a zeleninu konzumujte pětkrát denně. Nezapomeňte, že konzervované a mražené ovoce a zelenina se také počítají. Na talíři mějte pestrý výběr zeleniny. Tento typ potravin by měl tvořit přibližně třetinu vaší denní stravy.



Potraviny obsahující polysacharidy jako jsou brambory, rýže, chléb a těstoviny, mohou tvořit dokonce třetinu toho, co sníte.

Bílkoviny, které pomáhají účinně zahnat hlad, se nacházejí v libovém mase, rybách a vejcích. Rostlinné bílkoviny obsahují například luštěniny či ořechy.

Mléčné potraviny jako mléko, sýr a jogurt, obsahují vápník, který pomáhá udržovat silné kosti. Volte raději ty s nižším obsahem tuku.

Obecně se snažte přijímat spíše nenasycené tuky, jako je olivový olej, namísto ztužených tuků.

POTÍŽE S POLYKÁNÍM PO MOZKOVÉ MRTVICI

Pokud máte po mozkové mrtvici potíže s polykáním, vyhledejte pomoc dietologa nebo logopeda. Dietolog



v á m z á r o v e ň poradí, jak si připravit bezpečné a chutné jídlo. Další informace o poruše polykání (tzv. dysfagii) najdete na stránkách Asociace klinických logopedů na adrese klinickalogopedie.cz.

BUĎTE CO NEJAKTIVNĚJŠÍ



Fyzická aktivita může pomoci snížit riziko mozkové mrtvice. Více pohybu také zlepší vaši emocionální pohodu tím, že se do mozku uvolní chemické látky, díky nimž se budete cítit lépe.

Nemusí jít přitom jen o lekce

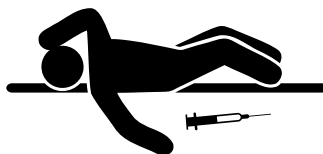
fitness. Pro někoho může aktivitu představovat chození po místnosti, pro jiné třeba zahradničení.

Najděte si na internetu způsoby, jak být aktivní.

Navštivte stránky organizace Cerebrum na adrese cerebrum2007.cz, kde najdete informace o aktivním způsobu života po mozkové mrtvici. Bezplatné online cvičení najdete na webu organizace STOB na adrese stob.cz/cs/cvictespravne-videa

Aktivní a zdravý životní styl a léčba zdravotních potíží mohou také vést ke snížení rizika srdečních onemocnění, demence a rakoviny.

UŽÍVÁNÍ DROG



Lidé, kteří užívají nelegální drogy, často nevědí o souvisejícím zvýšeném riziku mrtvice. Drogy jako je kokain, mohou v následujících dnech

po užití zvýšit riziko mozkové mrtvice. S vyšším rizikem mrtvice jsou ale spojovány i další drogy, jako je např. marihuana, heroin nebo khat.

Další pomoc a informace

Protidrogová poradenská organizace Sananim poskytuje poradenství o drogách uživatelům, ale i jejich přátelům a rodinným příslušníkům. Za tímto účelem navštivte stránky sananim.cz nebo zavolejte na linku **602 666 415**. Jak získat pomoc poradíme také v naší poradně pro osoby po mozkové mrtvici.



LÉČBA ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ

Pokud jste prodělali mozkovou mrtvici nebo TIA, jedním z nejlepších způsobů, jak snížit riziko další mozkové příhody, je dodržovat léčbu doporučenou lékaři.

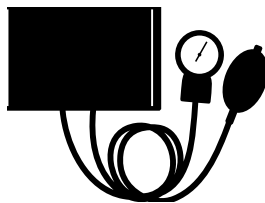
JAK SI NECHAT ZKONTROLOVAT SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV

Se všemi níže uvedenými zdravotními potížemi se můžete setkat v každém věku. I když se cítíte dobře, je důležité chodit na pravidelné kontroly.

V ČR mohou lidé s rizikovými faktory podstoupit zdravotní prohlídku, která pomůže včas odhalit příznaky mozkové mrtvice nebo minimalizovat riziko jejího vzniku.

Pokud se necítíte dobře, nebo máte obavy o své zdraví, navštivte praktického lékaře nebo pohotovost.

HYPERTENZE – VYSOKÝ KREVNÍ TLAK



Vysoký krevní tlak se podílí na polovině všech mozkových mrtvic. Představuje tak největší samostatný rizikový faktor.

Oč jde? Srdce pumpuje krev do cév. Pokud krev příliš tlačí na stěny cév, jedná se o vysoký krevní tlak. Tento stav nazýváme také hypertenze.

Proč představuje riziko?

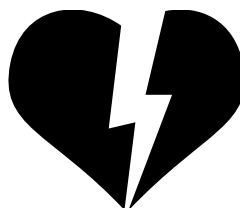
Vysoký krevní tlak může vést k tvorbě sraženin nebo způsobit krvácení do mozku. Vysoký krevní tlak může také zvyšovat riziko infarktu, demence a selhání ledvin.

Jak poznám, že mám vysoký tlak? Hypertenze obvykle nemá žádné příznaky, proto si tlak nechte pravidelně kontrolovat např. v ordinaci praktického lékaře nebo v lékárně. Také si můžete zakoupit tlakoměr (tonometr).

Co mohu v tomto ohledu dělat? V případě hypertenze může pomoci změna životního stylu. Možná ale budete potřebovat i léky. Pokud vám je lékař předepíše, je velmi důležité je užívat pravidelně.

Jak předcházet vysokému tlaku se dozvíte na stránkách Národního zdravotnického informačního portálu www.nzip.cz/kategorie/136-vysoky-krevni-tlak-hypertenze

FIBRILACE SÍNÍ (FS)



Pokud máte neléčenou fibrilaci síní (FS), je riziko mozkové mrtvice až pětikrát vyšší a mrtvice může být závažnější.

Oč jde? Při FS je srdeční tep nepravidelný a může být abnormálně rychlý.

Proč představuje riziko?

Srdce se nemusí při každém úderu vyprázdnit a ve zbylé krvi se pak může vytvořit sraženina. Sraženina se může dostat do mozku a způsobit mozkovou mrtvici.

Jak poznám, že mám FS?

Většina lidí nemá žádné příznaky, ale můžete cítit, jak vám buší srdce. Praktický lékař vás může vyšetřit a poslat na další testy.

Co mohu v tomto ohledu dělat?

Pokud trpíte fibrilací síní a váš praktický lékař zjistí, že máte vysoké riziko mozkové mrtvice, bude vám

podán antikoagulant (lék na ředění krve). Tím se sníží riziko mozkové mrtvice. Je důležité tyto léky bez porady s lékařem nevysazovat, aby riziko mrtvice nevzrostlo.

CUKROVKA



Diabetes téměř zdvojnásobuje riziko mozkové mrtvice.

Oč jde? Cukrovka znamená, že vaše tělo nedokáže správně zpracovávat cukr z krve.

Proč představuje riziko? Příliš mnoho cukru v krvi může vést k poškození cév a nervů. To zvyšuje riziko mozkové mrtvice. Může také vést k infarktu, ztrátě vidění a problémům s ledvinami.

Jak poznám, že ji mám? Nemusíte mít žádné příznaky, ale cukrovka často způsobuje častější močení, únavu a velký pocit žízně. Krevní test může potvrdit, zda máte diabetes nebo

prediabetes. Další informace o příznacích diabetu 1. a 2. typu najdete na stránkách Národního zdravotnického informačního portálu na adrese www.nzip.cz/kategorie/74-cukrovka.

Co mohu v tomto ohledu dělat? Cukrovka 1. typu obvykle vyžaduje léčbu inzulinem. Některým lidem s diabetem 2. typu stačí změnit stravu, zatímco jiní potřebují léky či léčbu inzulinem. Léčba cukrovky i zdravější životní styl (např. snížení hmotnosti), pomohou snížit riziko mozkové mrtvice.

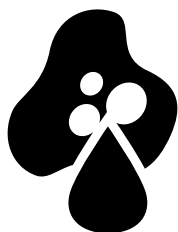
Tip: zeptejte se svého praktického lékaře, zda byste měli podstoupit zdravotní prohlídku.

VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU

Vysoká hladina cholesterolu se obvykle neprojevuje žádnými příznaky, ale je hlavním rizikovým faktorem mozkové mrtvice.

Oč jde? Cholesterol hraje v našem těle životně důležitou roli, ale pokud je ho v krvi příliš,

může způsobit srdeční onemocnění a mozkovou mrtvici. Existují dva hlavní typy cholesterolu. Ten „špatný“ způsobuje hromadění tuku v cévách, zatímco ten „dobrý“ pomáhá snižovat hladinu špatného cholesterolu.



Proč představuje riziko?

Nadměrné množství cholesterolu v krvi může způsobit ucpání cév tukem (ateroskleróza). To může vést k vytvoření sraženiny, která následně způsobí mozkovou mrtvici.

Jak poznám, že ji mám?

Požádejte praktického lékaře o krevní test.

Co mohu v tomto ohledu dělat? Získanou hladinu cholesterolu lze použít k výpočtu rizika mozkové mrtvice. Pokud je vaše riziko vysoké, můžete zkusit změnit životní styl, například zhubnout, být

aktivnější a zdravě se stravovat.

Při vysoké hladině cholesterolu se často podávají léky zvané statiny, u kterých bylo prokázáno, že snižují pravděpodobnost mozkové mrtvice.

Někteří lidé se s vysokou hladinou cholesterolu narodí. Jedná se o dědičné onemocnění zvané familiární hypercholesterolemie. Může vést k úmrtí ve 20 nebo 30 letech. Pokud víte o předčasných úmrtích na srdeční onemocnění nebo mozkovou mrtvici ve vaší rodině, je nezbytné se nechat vyšetřit. Lze ji léčit pomocí léků snižujících hladinu cholesterolu.

DALŠÍ ZDRAVOTNÍ STAVY SOUVISEJÍCÍ S MOZKOVOU MRTVICÍ

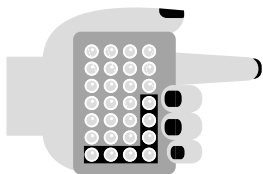
Srpkovitá anémie (SCD)

Čtvrtina lidí se srpkovitou anémií (SCD) prodělá mozkovou mrtvici před 45. rokem života. SCD postihuje především osoby afrického, afrokaribského, asijského a středomořského původu. Onemocnění zvyšuje

riziko mrtvice, protože červené krvinky mají jiný tvar, který způsobuje častější tvorbu sraženin.

SCD je možné diagnostikovat během těhotenství nebo brzy po porodu pomocí krevního testu. Hlavní léčbou, která snižuje riziko mozkové mrtvice, jsou pravidelné krevní transfuze. Informace k onemocnění srpkovitou anémií najdete na webu manual-cmp.cz/srpkovita-anemie/.

Antikoncepce pro ženy a hormonální léčba



Některá perorální antikoncepce a hormonální substituční terapie (HRT) mohou u žen způsobit vyšší riziko mozkové mrtvice. Váš lékař by proto měl před zahájením této léčby vyhodnotit případné riziko mozkové mrtvice. Pokud máte vysoký krevní tlak, trpíte migrénami, v minulosti jste měli krevní sraženinu nebo rovnou prodělali mrtvici, nemusí pro vás být tato

léčba vhodná. Riziko mrtvice při užívání antikoncepčních pilulek nebo HRT může zvýšit také kouření, nadváha nebo věk nad 35 let.

Celkově je riziko mrtvice v důsledku užívání antikoncepce nebo HRT nízké, takže pokud máte obavy, léčbu nepřerušujte, dokud se neporadíte se svým lékařem. Zeptejte se, jak jste na tom s rizikem přímo vy a jaká forma hormonální léčby nebo antikoncepce je pro vás vhodná.

Stres, úzkost a deprese

Pokud prožíváte stres, úzkost nebo depresi, můžete být vystaveni vyššímu riziku mozkové mrtvice. Není známo, proč tomu tak je, ale jedním z důvodů může být, že je těžší pečovat o své zdraví, pokud máte depresi nebo jste pod velkým tlakem.



Snažte se proto řešit své emocionální problémy s přáteli

či odborníky a najděte si prostor na zdravý životní styl. Ten může i přispět k vaší celkové pohodě.

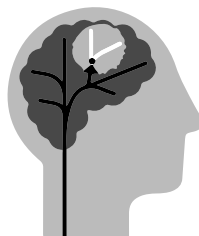
Obstrukční spánková apnoe (OSA)

Porucha spánku zvaná obstrukční spánková apnoe (OSA) a mozková mrtvice spolu souvisejí. V důsledku OSA dochází k přerušování dýchání během spánku. U některých lidí se OSA projevuje chrápáním, ale neplatí to pro všechny. V důsledku tohoto onemocnění se můžete v noci často budít a přes den se pak cítit velmi ospalí. Pokud máte podezření, že trpíte OSA, obraťte se na svého praktického lékaře.

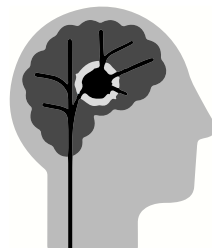
O MOZKOVÉ MRTVICI

Cévní mozková příhoda, lidově mrtvice, je vlastně mozkový infarkt. Dojde k ní, když je přerušen přívod krve do některé části mozku, což vede k usmrcení mozkových buněk. Toto poškození mozku pak může ovlivnit fungování těla, ale i myšlení a prožívání.

Existují dva hlavní typy mozkové mrtvice



1. Ischemická: vzniká v důsledku ucpané cévy v mozku. Příčinou ischemické mozkové mrtvice je často sraženina.

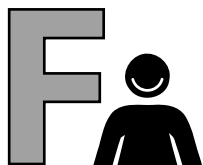


2. Hemoragická: je způsobená krvácením do mozku nebo jeho okolí. Hemoragická mozková mrtvice se často nazývá krvácení do mozku.

ROZPOZNÁNÍ PŘÍZNAKŮ MOZKOVÉ MRTVICE

Je důležité vědět, jak rozpoznat běžné příznaky mozkové mrtvice u sebe či u jiné osoby. Nejlepším způsobem je použití testu FAST.

TEST FAST



Tvář (Face):

Je dotyčná osoba schopna úsměvu? Je jedna strana tváře dotyčné osoby pokleslá?



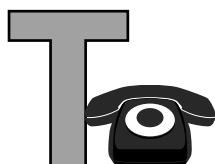
Paže (Arm):

Dokáže osoba zvednout obě paže a udržet je v této poloze?



Problémy s řečí (Speech):

Mluví dotyčná osoba jasně a rozumí tomu, co říkáte? Mluví zřetelně?



Čas (Time):

Pokud zaznamenáte některý z těchto tří příznaků, je načase zavolat na číslo **155** nebo **112**.

Test FAST pomáhá rozpoznat tři nejčastější příznaky mozkové mrtvice. Existují však i další příznaky, které byste měli vždy brát vážně.

Patří mezi ně:



náhlá slabost nebo necitlivost na jedné straně těla, včetně nohou, rukou nebo chodidel,



potíže s nacházením slov nebo projev v nesrozumitelných větách,



náhlé rozmazané vidění nebo ztráta vidění na jedno nebo na obě oči,



náhlá ztráta paměti nebo zmatenost a závratě nebo náhlý pád,

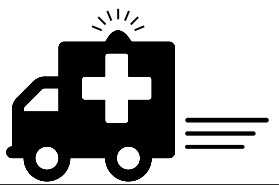


náhlá, silná bolest hlavy.

Mozková mrtvice může postihnout kohokoli a v jakémkoli věku. Každá vteřina se počítá. Pokud si všimnete některého z výše uvedených příznaků mozkové mrtvice, nečekejte. Okamžitě volejte číslo **155** nebo **112**.

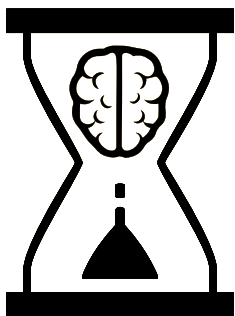
TRANZITORNÍ ISCHEMICKÁ ATAKA*

TIA je stejná jako mozková mrtvice, ale její příznaky jsou krátkodobé. Při prvních příznacích nelze zjistit, zda se jedná o TIA nebo o „pravou“ mozkovou mrtvici, proto nečekejte. Okamžitě volejte **155** nebo **112**.



*(TIA neboli slabá mrtvice)

Co dělat při podezření na mozkovou mrtvici



Při podezření na mozkovou mrtvici by měl být pacient okamžitě převezen sanitkou na specializované oddělení v nemocnici. Je důležité zahájit léčbu co nejdříve. Léčba umožňující odstranění sraženin musí být provedena do několika hodin po mozkové mrtvici, takže pokud máte podezření na mrtvici, volejte ihned **155**, nebo **112**.



CEREBRUM

Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

KDE ZÍSKAT POMOC A INFORMACE

CEREBRUM – Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

Poradna:

773 540 589, 775 577 701

e-mail:info@cerebrum2007.cz

www.cerebrum2007.cz

Pacientská organizace nabízející poradenství a pomoc osobám po cévní mozkové příhodě či jiném poškození mozku, jejich rodinám a pečujícím.

ERGO Aktiv, o. p. s.

Poradna:

732 542 529

e-mail:

poradna@ergoaktiv.cz

www.ergoaktiv.cz

Centrum neurorehabilitace, denní stacionář a poradna pro osoby se získaným poškozením mozku.

PŘEČTĚTE SI INFORMACE

Další informace o mozkové mrtvici získáte na stránkách cerebrum2007.cz/nabizime/ a www.ergoaktiv.cz/sluzby/, nebo kontaktujte naše poradny.

PRŮVODCE PRO PACIENTY PO CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ

Poskytujeme i další volně dostupné informační příručky pro osoby po mozkové mrtvici i pro ty, kdo o ně doma pečují. Doporučujeme k přečtení zejména příručku Co dělat, když jste po mozkové mrtvici a příručku Jak podporovat blízké po mozkové mrtvici.

O našich informacích



Naším cílem je poskytovat co nejkvalitnější informace lidem postiženým cévní mozkovou příhodou. Proto jsme požádali o pomoc při sestavování publikací osoby, které přežily mozkovou mrtvici, jejich rodiny a také lékařské odborníky.

Povedlo se nám to?

Chcete-li nám sdělit, co si o našem průvodci myslíte, nebo si vyžádat seznam zdrojů, které jsme při jeho tvorbě použili, napište nám na adresu info@cerebrum2007.cz.

Vždy si nechte poradit individuálně



Tato příručka obsahuje pouze obecné informace o mozkové mrtvici. Pokud však máte problém, měli byste se poradit s odborníkem, například s praktickým lékařem, lékařem specialistou nebo rehabilitačním pracovníkem. Snažíme se vám poskytovat co nejnovější informace, ale některé věci se mění. Informace poskytované jinými organizacemi nebo na jiných internetových stránkách nekontrolujeme.

KONTAKTUJTE NÁS

Jsme tu pro vás. Obraťte se na nás a získejte odborné informace a podporu telefonicky, e-mailem nebo online.



Cerebrum – Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

telefon: **773 540 589**

e-mail: info@cerebrum2007.cz

www.cerebrum2007.cz

ERGO Aktiv, o. p. s.

**Poradna ERGO Aktiv:
732 542 529**

e-mail: poradna@ergoaktiv.cz

www.ergoaktiv.cz

Při mozkové mrtvici se vypne část vašeho mozku. Stejně tak i část vašeho těla. Život se okamžitě změní a zotavení je náročné. Mozek se však dokáže přizpůsobit. Naše odborná podpora, výzkum a kampaně jsou možné pouze díky odvaze a odhodlání komunity lidí, kteří se zabývají léčbou cévní mozkové příhody. Díky dárcovství a vaší podpoře budeme moci zachránit ještě více životů.



© Stroke Association 2021
Verze 3. Vydáno v květnu 2021
K revizi: Duben 2023
Kód položky: A01L14

The Stroke Association je registrována jako charitativní organizace v Anglii a Walesu (č. 211015) a ve Skotsku (SC037789).

Je také registrována na ostrově Man (č. 945) a Jersey (č. 221) a působí jako charitativní organizace v Severním Irsku.

