

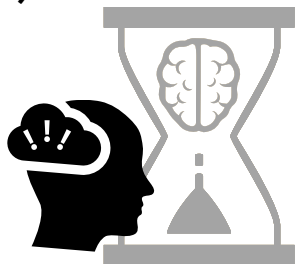


CEREBRUM

Asociace osob po získaném
poškození mozku, z.s.

TRANZITORNÍ ISCHEMICKÁ ATAKA *TIA*

TRANZITORNÍ ISCHEMICKÁ ATAKA (TIA)



TIA je vlastně stejná jako mrtvice, její příznaky jsou ale krátkodobé a samy odezní. Při TIA dojde k ucpaní cévy v mozku, samovolně však dojde k obnovení průtoku. Jde ovšem o hlavní varovný signál mozkové mrtvice!

Někteří lidé popisují TIA jako „zvláštní pocit“. I když se vám bude zdát, že jste v pořádku, je nutné okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. Jakmile se příznaky objeví, volejte linku **155** nebo **112**.



Pokud se vám tato příhoda stala už před nějakou dobou, objednejte se k praktickému lékaři.

PROČ JE TO NALÉHAVÉ?

TIA je varováním, že vám hrozí mozková mrtvice. Riziko je největší v prvních dnech a týdnech po TIA. Je velmi důležité zjistit, co bylo její příčinou a zabránit vzniku „opravdové“ mrtvice.

PROČ SE TO STALO?



Ke vzniku sraženin v mozku může dojít z různých důvodů. Lékaři se zaměřují na rizikové faktory jako je vysoký krevní tlak, problémy se srdcem nebo kouření. Proto s vámi budou mluvit o vašem zdravotním stavu a poskytnou i potřebnou léčbu a rady. Další informace naleznete v části „Rizikové faktory TIA“ dále v této příručce.

ČEKÁ MĚ MRTVICE?



Je těžké s jistotou říci, zda někdo po TIA prodělá mozkovou mrtvici či nikoli.

Po prodělání TIA se však toto riziko významně zvyšuje. Proto se lékaři snaží co nejrychleji zjistit příčinu a chtějí zlepšit váš zdravotní stav. Dodržováním léčebných postupů a změnou životního stylu můžete riziko mrtvice snížit.

Obecně se doporučuje hlavně přestat kouřit, omezit pití alkoholu, více se hýbat a zdravěji jíst.

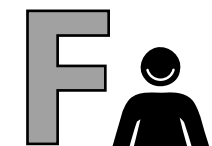
TIA A ŘÍZENÍ VOZU



O tom, zda je po prodělané TIA vhodné řídit auto, se poraďte se svým praktickým či odborným lékařem. Řízení vozu po prodělané TIA není upraveno zákonem.

JAK ROZPOZNAT PŘÍZNAKY TIA A MOZKOVÉ MRTVICE

TIA má stejné hlavní příznaky jako mozková mrtvice. Použijte 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 načas zavolat na číslo **155** nebo **112**.

Existují i další příznaky společné pro TIA a mozkovou mrtvici.

Patří mezi ně:



Náhlá slabost nebo necitlivost v pažích, rukou či nohou na jedné straně těla.



Náhlé rozmazané vidění nebo jeho ztráta na jedno nebo obě oči.



Náhlá ztráta paměti či zmatenost, závratě nebo náhlý pád.



Náhlá, silná bolest hlavy.

TIA je, stejně jako mozková mrtvice, vážný zdravotní stav

Pokud zaznamenáte příznaky TIA nebo mozkové mrtvice, volejte **155** nebo **112**. Nevychávejte, zda příznaky pomínou.

Pokud se vám nedostalo lékařské pomoci ihned, okamžitě kontaktujte svého praktického lékaře nebo se dostavte do nemocnice. Je třeba, abyste se co nejdříve nechali vyšetřit.

CO BUDE DÁL?

Pokud zavoláte na **155** nebo **112** kvůli příznakům mrtvice, měli byste být převezeni do nemocnice. Pokud se s příznaky TIA obrátíte na praktického lékaře, může vás poslat na vyšetření do nemocnice.

NÁVŠTĚVA ODBORNÍKA

Praktický lékař nebo zdravotník se bude různými otázkami snažit zjistit, co se stalo. Pokud se domnívá, že jste prodělali TIA, měli byste být vyšetřeni v nemocničním Iktovém centru do 24 hodin od nástupu příznaků. Kontakty na Iktová centra naleznete na konci této příručky.

Pokud se TIA potvrdí, lékaři se pokusí zjistit, jak k ní došlo. Bude vám poskytnuta léčba a rady, jak snížit riziko vzniku mozkové mrtvice v budoucnu.

JAK SE DIAGNOSTIKUJE TIA

Nejdůležitější informací pro potvrzení TIA je váš popis nástupu příznaků a čas, kdy k nim došlo. Příznaky mohou být způsobeny

jinými problémy, proto vás lékař nebo zdravotní sestra pečlivě vyslechnou a potvrdí, zda jste TIA prodělali či nikoli. Pravděpodobně podstoupíte i přístrojové vyšetření mozku.



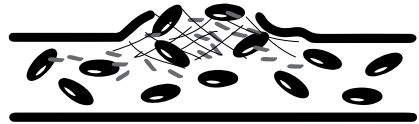
Lékař ověří přítomnost zdravotních problémů spojených s mozkovou mrtvicí, jako je vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a cukrovka. Lékař může provést monitoring srdce a zkontrolovat jeho stav nebo podstoupíte ultrazvukové vyšetření, které ukáže, zda nemáte ucpané krční tepny.

PROČ MI NIKDO NEUDĚLAL VYŠETŘENÍ MOZKU?

TIA je dočasná sraženina v mozku, takže ne vždy způsobí poškození, které by se na prvním vyšetření projevilo. Pokud si lékaři nejsou jisti, co vaše příznaky způsobilo, mohou vám

provést vyšetření počítačovou tomografií (CT) nebo magneticou rezonancí (MRI). Tím lze vyloučit například krvácení nebo jiné abnormality v mozku. Magnetická rezonance může někdy ukázat přesné místo postižení mozku zejména pokud je provedena brzy po jejím vzniku. Není to však hlavní způsob, jakým se TIA diagnostikuje.

JAK K TIA DOCHÁZÍ?



Ke vzniku sraženin, které způsobí TIA, může dojít z různých důvodů. Jeden typ sraženin je způsoben hromaděním tukových usazenin v cévách v těle, tzv. aterosklerózou. Další typ sraženin je způsoben srdečními chorobami, jako je fibrilace síní (nepravidelný srdeční rytmus). To může vést k vytvoření sraženiny v srdci a jejímu uvolnění do mozku. Sraženiny může způsobit také poškození krčních tepen, nejčastěji aterosklerózou anebo případně i poraněním tepny, tzv. arteriální disekcí.

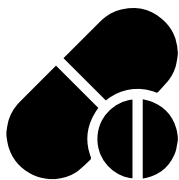
Další možností je ucpání drobných tepen hluboko v mozku.



LÉČBA PRO SNÍŽENÍ RIZIKA VZNIKU DALŠÍ SRAŽENINY

TIA znamená, že jste měli v mozku dočasnou sraženinu, která u vás vyvolala příznaky mrtvice. Cílem léčby TIA je snížit pravděpodobnost vniknutí další sraženiny do mozku.

LÉKY NA ŘEDĚNÍ KRVE



Za tímto účelem vám bude předepsán lék na ředění krve, který snižuje riziko vzniku další sraženiny. Pokud byla sraženina způsobena vysokým krevním tlakem nebo ucpáním tepen v důsledku tukových usazenin (ateroskleróza),

dostanete tzv. antiagregancia (léky proti srážlivosti destiček). Díky tomu se lepkavé částice v krvi méně shlukují, což brání vzniku sraženin.

Pokud je trombóza žilní nebo mrtvice způsobena fibrilací síní, kdy se sraženina ze srdce dostane do mozku, bude vám podáno antikoagulancium, které snižuje srážlivost krve.

UŽÍVÁNÍ LÉKŮ NA ŘEDĚNÍ KRVE



Je důležité užívat léky tak, jak vám byly předepsány, jinak nemusí dojít ke snížení rizika mrtvice. Pravděpodobně se jedná o dlouhodobou léčbu, takže pokud potřebujete jakoukoli podporu, obraťte se na svého lékaře. Další informace o typech léků najdete na stránkách <https://sukl.cz/>.

LÉČBA UCPANÝCH KRČNÍCH TEPEN

Pokud máte ucpanou krční tepnu (krkavici), může vám být nabídnuta operace, která ji zprůchodní.

LÉČBA ARTERIÁLNÍ DISEKCE

Pokud máte poškozenou tepnu na krku, tzv. arteriální disekci, budou vám podány léky na ředění krve, které budete užívat po dobu hojení tepny. Arteriální disekce je často způsobena úrazem a je častější u mladých osob a dětí.

RIZIKOVÉ FAKTORY TIA A MOZKOVÉ MRTVICE

VĚK

Přibližně třetina osob s TIA a mrtvicí je v produktivním věku. S přibývajícím věkem riziko TIA nebo mozkové mrtvice roste, může však postihnout kohokoli v jakémkoli věku.

ŽIVOTNÍ STYL

Riziko mozkové mrtvice mohou zvyšovat návyky každodenního života, mezi které patří:



Kouření.



Nadváha.



Pravidelná nadměrná konzumace alkoholu.



Neaktivní způsob života.



Nezdravá strava.

Praktické rady týkající se změny zdravého životního stylu najdete v části „Jak snížit riziko mrtvice“ dále v této příručce.

RODINNÁ ANAMNÉZA

Pravděpodobnost, že proděláte TIA nebo mozkovou mrtvici je vyšší, pokud někdo z vašich blízkých příbuzných TIA nebo mozkovou mrtvici prodělal.

ETNICKÁ PŘÍSLUŠNOST

U lidí z některých etnických skupin, například Afroameričanů a Jihoasiátů, existuje vyšší náchylnost k mrtvicí nebo častějšímu výskytu některých rizikových faktorů spojených s mrtvicí.

ZDRAVOTNÍ STAV SPOJENÝ S TIA



VYSOKÝ KREVNÍ TLAK

Vysoký krevní tlak představuje největší samostatný rizikový faktor a podílí se na polovině všech mozkových mrtvic. Nemusí mít žádné příznaky, takže o něm ani nemusíte vědět. Léčbou vysokého krevního tlaku můžete výrazně snížit riziko mrtvice. Možná budete potřebovat léky, ale svůj krevní tlak můžete zlepšit také cvičením a zdravou výživou.

Užívání léků na vysoký krevní tlak

Existuje několik typů léků na krevní tlak. Typ, který bude vhodný pro vás, závisí na vašem zdravotním stavu. Přizpůsobení se novým lékům na tlak může nějakou dobu trvat, proto mějte trpělivost. Pokud potřebujete poradit, obraťte se na svého lékaře.

Pokud vám některý lék nevyhovuje, můžete vyzkoušet jiný. Někteří lidé zjišťují, že domácí sledování krevního tlaku jim pomáhá omezit užívání léků,

protože naměřené hodnoty jsou v domácím prostředí nižší. Další informace o lécích a možnostech měření tlaku doma získáte u svého lékárníka nebo praktického lékaře.



FIBRILACE SÍNÍ (FS)

Fibrilace síní (FS) je srdeční onemocnění, které způsobuje nepravidelný nebo abnormálně rychlý srdeční tep. To znamená, že srdce se nevyprázdňuje při každém úderu. V srdci se tak může vytvořit sraženina a dostat se do mozku, což může způsobit mozkovou mrtvici.

FS může přicházet a odcházet, takže k její diagnostice je někdy potřeba delší sledování činnosti srdce. Můžete také použít některé chytré hodinky pro sledování tepové frekvence. Poradte se o tom se svým praktickým či odborným lékařem.

Pokud je u vás diagnostikována fibrilace síní, můžete podstoupit léčbu, která normalizuje srdeční tep, a začít brát léky na ředění krve, které snižují pravděpodobnost tvorby sraženin.



CUKROVKA

Diabetes, neboli cukrovka, způsobuje vysokou hladinu cukru v krvi. To časem poškozuje cévy, což může vést k tvorbě sraženin. Cukrovka 2. typu je nejčastější a její výskyt je pravděpodobnější u osob s nadváhou. Máte-li diabetes, možná budete muset užívat léky. Hladinu cukru v krvi však můžete ovlivnit také zdravým stravováním, snížením hmotnosti a aktivním způsobem života.



VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU

Cholesterol hraje v našem těle životně důležitou roli, ale pokud je ho v krvi příliš, může poškodit cévy. Cholesterol a další látky mohou ucpávat tepny tukovými usazeninami. Pokud máte vysokou hladinu cholesterolu, dostanete léky (statiny), které snižují množství cholesterolu v krvi a tím snižují i riziko mrtvice. Hladinu cholesterolu můžete snížit také zdravou stravou a co neaktivnějším způsobem života.

UŽÍVÁNÍ STATINŮ NA VYSOKÝ CHOLESTEROL



Statiny prokazatelně snižují riziko mozkové mrtvice, ale někteří lidé se během jejich užívání necítí dobře. Pokud se vám to stane, nepřestávejte lék užívat bez porady s lékařem. Může vám poradit s užíváním léků nebo najít jiný typ, který vám bude vyhovovat lépe.

JAK SNÍŽIT RIZIKO CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY, TZV. MOZKOVÉ MRTVICE

DODRŽUJTE LÉČBU SVÝCH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ

Pokud vám bylo po TIA diagnostikováno nějaké zdravotní onemocnění, například vysoký krevní tlak

nebo fibrilace síní, budou vám předepsány léky a nabídnuto poradenství. Užívání léků je opravdu důležitý způsob, jak snížit riziko mozkové mrtvice.

DLOUHODOBÉ UŽÍVÁNÍ LÉKŮ

Po TIA budete možná muset začít užívat jeden nebo více typů léků dlouhodobě. Na některé typy léků si můžete chvíli zvykat a možná budete muset vyzkoušet různé typy, abyste našli ten, který vám vyhovuje.

Pokud se setkáte s nežádoucími účinky, poradte se se svým lékařem. Nevysazujte žádné léky dříve, než se s ním poradíte. Některé léky mohou při náhlém vysazení způsobit nežádoucí účinky a vysazení léku zvyšuje riziko mozkové mrtvice.

VYHLEDEJTE PODPORU A UDRŽUJTE SE V KONDICI

Změny ve vašem životě po TIA vám mohou připadat jako velká zátěž. Můžete například potřebovat několik typů léků, jako jsou statiny, léky na ředění krve a léky na vysoký krevní tlak. Tato léčba je obvykle

dlouhodobá. Kromě toho se možná snažíte změnit životní styl, například přestat kouřit nebo zhubnout. Vše dohromady může být velká výzva, která má emocionální dopad.



Pokud tedy máte potíže se zvládnutím léčby a se změnou jídelníčku, zkuste vyhledat pomoc a o své pocity se podělte s rodinou a přáteli.

Třeba se připojí k vašim plánům na změnu zdravého životního stylu nebo poskytnou praktickou podporu při užívání léků.

Praktické rady a podporu získáte na webových stránkách cerebrum2007.cz, které provozuje Cerebrum – Asociace osobo po získaném poškození mozku, z.s. Můžete využít informace uvedené na webových stránkách, nebo se přímo spojit s poradcem Cerebra, který Vám

poskytne důležité informace o cévní mozkové příhodě, ale i možnostech léčby a následné rehabilitace. Můžete se rovněž seznámit s dalšími osobami po cévní mozkové příhodě a sdílet s nimi svoje zkušenosti.

BUĎTE CO NEJAKTIVNĚJŠÍ

Více pohybu a co největší každodenní aktivita výrazně přispějí k vašemu zdraví a pohodě. Nemusíte se zrovna věnovat organizovaným fitness aktivitám, jako je posilovna. Ze zkušeností jiných ale vyplývá, že když děláte něco s dalšími lidmi, pomáhá to udržet si motivaci. Najděte si proto činnosti, které vás těší a díky nimž si oblíbíte i aktivní stránku. To vám může pomoci i k většímu sebevědomí.

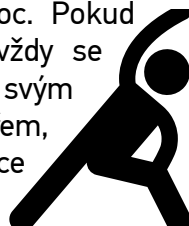


Chůze, tanec, domácí práce, zahradničení a plavání – to vše rozhybe vaše tělo. Začněte pomalu a postupně zvyšujte dávky pohybu.

Fyzická aktivita má řadu výhod, včetně snížení krevního tlaku, snížení hladiny cholesterolu a kontroly hladiny cukru v krvi. Kromě toho vám pomůže zlepšit náladu a vypořádat se lépe s úzkostí.

JE CVIČENÍ BEZPEČNÉ?

Jedním z nejlepších způsobů, jak snížit riziko mrtvice, je právě pohyb a aktivní život. Opatrní byste měli být v případě, že máte extrémně vysoký krevní tlak nebo jiný zdravotní problém, který může způsobit úraz nebo nemoc. Pokud si nejste jisti, vždy se poraďte se svým praktickým lékařem, než začnete více cvičit.



Další praktické informace najdete na webových stránkách cerebrum2007.cz nebo ergoaktiv.cz. Případně můžete zavolat do poradny v těchto organizacích.

JEZTE ZDRAVĚ

Zdravá strava s dostatkem ovoce a zeleniny může snížit

riziko mrtvice tím, že vám pomůže zvládnout zdravotní problémy s mrtvicí spojené. Jsou jimi např. cukrovka a vysoká hladina cholesterolu. Nemusíte změnit svůj jídelníček najednou – zkuste každý den přidat kousek ovoce nebo zeleniny, například banán nebo rajčata k obědu.



Konzumace čerstvých a doma připravených potravin může snížit příjem soli a snížit krevní tlak. Snížení množství nasycených (ztužených) tuků ve stravě a konzumace většího množství nenasycených tuků (rostlinných olejů) může snížit hladinu cholesterolu.

SNAŽTE SE O DOSAŽENÍ ZDRAVÉ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

TIA a mozková mrtvice mohou postihnout osoby jakékoli hmotnosti. Větší množství tělesného tuku však riziko

zvyšuje a snížení hmotnosti, pokud je to nutné, může pravděpodobnost jejího vzniku snížit.

Snížení hmotnosti může snížit i vysoký krevní tlak a zlepšit hodnoty cukru v krvi. Může také snížit hladinu cholesterolu. Možná budete moci dokonce snížit nebo ukončit užívání některých léků. Pokud tedy zhubnete, navštivte znovu svého praktického lékaře a poraďte se s ním o svém zdravotním stavu a lécích.



Správná strava a pohyb vám pomohou udržet si zdravou váhu. Pro mnoho lidí je však užitečné mít k dispozici nějakou podporu, například klub nebo aplikaci na hubnutí. Informujte se u svého praktického lékaře nebo kontaktuje patientskou organizaci Cerebrum – Asociace osob po získaném poškození mozku z.s. Více informací naleznete na cerebrum2007.cz

PŘESTAŇTE KOUŘIT

Pokud kouříte, je pravděpodobné, že prvním doporučením po prodělané TIA bude, abyste s ním přestali.



Kouření zdvojnásobuje riziko úmrtí na mozkovou mrtvici. Jakmile přestanete kouřit, riziko mrtvice se začne okamžitě snižovat. Přestat kouřit by tedy mohlo být jednou z nejlepších věcí, kterou můžete pro své zdraví udělat.

Nemusíte na to být sami, vyhledejte odbornou pomoc. Pomoci mohou náhradní nikotinové přípravky nebo Národní linka pro odvykání kouření, případně specializované poradny. Další informace dostanete také u svého praktického lékaře nebo lékárníka, nebo se můžete obrátit na poradce patientské organizace Cerebrum.

OMEZTE KONZUMACI ALKOHOLU

Pravidelné pití nadměrného množství alkoholu zvyšuje riziko mozkové mrtvice. Alkohol zvyšuje krevní tlak, zejména pokud ho vypijete hodně najednou. Pravidelné pití velkého množství alkoholu může vést k vysokému krevnímu tlaku. Omezení konzumace alkoholu by vám mohlo pomoci snížit krevní tlak a tím pak zabránit tvorbě sraženin.



Pokud máte pocit, že pijete příliš mnoho, vyhledejte radu, jak pití omezit. Více informací najdete na webu Národní stránky pro podporu omezení konzumace alkoholu **alkohol-skodi.cz**, nebo **kontaktujte svého praktického lékaře, který Vám může doporučit konkrétní služby v místě vašeho bydliště.**

TIA: LIDÉ ŘÍKAJÍ...

Ted' už se cítím dobře. Jsem příliš zaneprázdněná na to, abych se kvůli TIA objednala k lékaři

I když se cítíte dobře, je TIA hlavním varovným příznakem mrtvice. Návštěva lékaře a následné kontroly vám pomohou objasnit, co bylo příčinou TIA.

Dostanete léky a rady, které vám pomohou snížit riziko mrtvice a udržet se v dobré kondici. Návštěva lékaře je v tomto případě velmi důležitá!



Mám strach z toho, co se z vyšetření TIA dozvím

Informace o tom, že jste prodělali TIA, může být velmi znepokojující. Pokud však budete docházet na lékařské prohlídky a dodržovat veškerou léčbu a rady, máte šanci pozitivně ovlivnit své zdraví do budoucna.

Nerad někoho obtěžuji

Zdravotníci jsou vyškoleni, aby prošetřili přítomnost příznaků

mrtvice. Mohou vás uklidnit nebo vám poskytnout lékařskou pomoc, pokud ji potřebujete.

Proč beru léky? Nic to nedělá

Po TIA vám bude pravděpodobně předepsán alespoň jeden typ dlouhodobě užívaného léku.

Většina stavů spojených s mozkovou mrtvicí, jako jsou

ucpané tepny nebo vysoký krevní tlak, nemá žádné příznaky nebo jich je velmi málo. Když tedy začnete užívat léky,

pravděpodobně to nebude mít znatelný vliv na to, jak se fyzicky cítíte.

Mohou ale pomoci výrazně snížit riziko mrtvice.

Pokud máte potíže s užíváním některého z léků kvůli vedlejším účinkům nebo jiným obtížím, obraťte se na svého lékaře. Nepřestávejte užívat lék bez toho, aniž byste s ním tento krok konzultovali. Vysazení léků by mohlo zvýšit riziko mozkové mrtvice.

TIA Z NEZNÁMÉ PŘÍČINY

Někdy lékaři nedokáží přesně zjistit, co TIA způsobilo. Vyšetří hlavní rizikové faktory mrtvice, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, ucpané tepny a fibrilaci síní (typ nepravidelného srdečního rytmu).

LÉČBA TIA Z NEZNÁMÉ PŘÍČINY



I když se příčina TIA nezjistí, bude vám pravděpodobně podána stejná léčba jako v ostatních případech TIA. Obvykle jde o léky na ředění krve, aby se zabránilo vzniku další sraženiny. Pokud máte vysoký krevní tlak, cukrovku nebo vysoký cholesterol, bude vám předepsána i léčba těchto onemocnění. Měl/a byste zůstat ve sledování.

ŽIJTE ZDRAVĚ A SNIŽTE RIZIKO



Jako každý člověk s TIA můžete přispět ke zlepšení svého zdravotního stavu tím, že budete dodržovat léčbu, zdravě se stravovat a budete aktivní. Aktivní způsob života významně pomáhá snížit riziko mrtvice.

Pokud jste již fit a aktivní, snažte se v tom pokračovat. Nejenže snížíte pravděpodobnost mrtvice, ale také vám to pomůže udržet si zdraví a zlepšit náladu. Pokud potřebujete změnit životní styl, například přestat kouřit nebo zhubnout, zeptejte se svého praktického lékaře nebo lékárníka na pomoc, která je k dispozici.



DLOUHODOBÉ NÁSLEDKY TIA

ÚNAVA



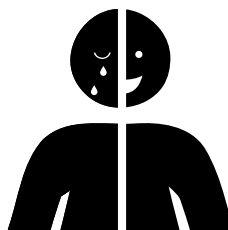
Přestože fyzické příznaky TIA rychle odezní, mohou mít dlouhodobé následky. Někteří lidé trpí únavou (extrémní únavou, která nemusí zmizet po odpočinku). To může ovlivnit váš návrat do práce po TIA nebo vás omezit při práci v domácnosti.

Možná budete muset vše probrat se svým zaměstnavatelem a rodinou. Informujte je o tom, jak se cítíte, a o případné podpoře, kterou potřebujete. Můžete se také obrátit na poradnu organizace cerebrum2007.cz nebo ergoaktiv.cz.

PSYCHICKÝ DOPAD

TIA může mít dopad také na vaši psychiku. Možná se cítíte otřesení a máte obavy o své

zdraví. Můžete trpět úzkostmi a mít častěji špatnou náladu. Sdílení pocitů s rodinou a přáteli jim pomůže pochopit, čím procházíte. A vám to může pomoci vyrovnat se s tím, co prožíváte a omezit úzkostné stavy.



Ke zlepšení nálady přispěje také pohyb nebo cvičení. Pravidelná aktivita navíc pomůže k lepšímu spánku, který vám zase dodá energii.

PEČUJTE O SVOU POHODU

Dodržováním léčby a zlepšením svého životního stylu pomůžete svému celkovému zdraví a pohodě. Díky tomu, že přestanete kouřit, budete jíst zdravě a budete se více hýbat, se budete cítit lépe. Budete také vědět, že děláte vše pro zlepšení svého zdraví a snížení rizika mozkové mrtvice.

DALŠÍ ZDROJE POMOCI A INFORMACÍ

IKEM – informace o
fibrilaci síní (diagnostika,
léčba) [www.ikem.cz/cs/
fibrilace-sini/a-436/](http://www.ikem.cz/cs/fibrilace-sini/a-436/)



Ústřední vojenská
nemocnice Praha
- Komplexní
cerebrovaskulární
centrum
[www.uvn.cz/cs/
cerebrovaskularni-
centrum-uvod](http://www.uvn.cz/cs/cerebrovaskularni-centrum-uvod)

Fakultní nemocnice v Motole –
Neurologická klinika [2.LF UK a
FN Motol](http://www.fnmotol.cz/kliniky-a-ambulance/kliniky-dospela-cast/neurologicka-klinika-2-lf-uk-a-fn-motol/)
[www.fnmotol.cz/kliniky-a-
ambulance/kliniky-dospela-
cast/neurologicka-klinika-2-lf-
uk-a-fn-motol/](http://www.fnmotol.cz/kliniky-a-ambulance/kliniky-dospela-cast/neurologicka-klinika-2-lf-uk-a-fn-motol/)

Thomayerova nemocnice -
Neurologická klinika 3. LF UK
a FTN
[www.ftn.cz/neurologicka-
klinika-3-lf-uk-a-ftn-53/](http://www.ftn.cz/neurologicka-klinika-3-lf-uk-a-ftn-53/)

Fakultní nemocnice Královské
Vinohrady – Neurologická
klinika
[www.fnkv.cz/neurologicka-
klinika-o-klinice.php](http://www.fnkv.cz/neurologicka-klinika-o-klinice.php)

Léčba vysokého krevního tlaku
[www.benu.cz/jak-snizit-
vysoky-krevni-tlak-1-dil](http://www.benu.cz/jak-snizit-vysoky-krevni-tlak-1-dil)

Nemocnice Na Homolce –
Neurologie
[https://www.homolka.
cz/nase-oddeleni/11635-
neuroprogram/11635-
neurologie-neu/](https://www.homolka.cz/nase-oddeleni/11635-neuroprogram/11635-neurologie-neu/)

Srdeční choroby
[www.ikem.cz/cs/
kardiocentrum/a-19/](http://www.ikem.cz/cs/kardiocentrum/a-19/)

Všeobecná fakultní nemocnice
v Praze - Iktové centrum a
oddělení neurointenzivní péče
[https://neurologie.lf1.cuni.
cz/1LFNK-284.html](https://neurologie.lf1.cuni.cz/1LFNK-284.html)

Léčba cukrovky
[zwww.zdravyzivotsukrovkou.
cz/cs/](http://zwww.zdravyzivotsukrovkou.cz/cs/)
www.mujiabetes.cz

Vysoký cholesterol
Více informací na webu Stoleté
srdce
[stotelesrdce.cz/jak-poznat-
vysoky-cholesterol-5-
priznaku-ktere-napovi/](http://stotelesrdce.cz/jak-poznat-vysoky-cholesterol-5-priznaku-ktere-napovi/)

Poradenství ohledně konzumace alkoholu

Více na webu [Národní stránky pro podporu omezení konzumace alkoholu](http://NarodniStrankyProPodporuOmezeniKonzumaceAlkoholu.alkohol-skodi.cz)

Jak přestat kouřit

Národní linka pro odvykání kouření bezcigaret.cz

Užitečné informace můžete najít také na Národním zdravotnickém informačním portálu na webu www.nzip.cz

O NAŠICH INFORMACÍCH

Naším cílem je poskytovat co nejkvalitnější informace lidem postiženým mozkovou mrtvicí. Proto jsme požádali o pomoc při sestavování publikací osoby, které prodělaly mozkovou mrtvicí, 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 mrtvicí. Pokud však máte problém, měli byste se poradit s odborníkem, například s praktickým lékařem.

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. Obráťte se na nás a získejte odborné informace a podporu po telefonu, e-mailem nebo online.

Telefon: 773 540 589

e-mail: info@cerebrum2007.cz

www.cerebrum2007.cz

Při mozkové mrtvici se vypne část vašeho mozku. Vypne se i část vašeho těla. Mozek se

však dokáže přizpůsobit. Naše odborná podpora, výzkum a kampaně jsou možné pouze díky odvaze a odhodlání komunity lidí, kteří se zabývají léčbou mozkové mrtvice. Díky dárcovství a vaší podpoře budeme moci zachránit ještě více životů.

Přispět nám můžete přes stránky www.darujme.cz na adrese <https://www.darujme.cz/projekt/356>



© Stroke Association 2020

Verze 4. Vydáno v květnu 2020

K revizi: Zář 2022

Kód položky: A01F01

Každých pět minut zničí mrtvice životy. Potřebujeme vaši podporu, abychom je mohli obnovit. Přispějte nebo získejte více informací na stránkách stroke.org.uk

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 (NPO 221) a působí jako charitativní organizace v Severním Irsku.