

Jak snížit riziko cévní mozkové příhody, tzv. mozkové mrtvice

Aktivní kroky, které může podniknout každý



Jak snížit riziko cévní mozkové příhody, tzv. mozkové mrtvice

Aktivní kroky, které může podniknout každý

Mozková mrtvice a vy

Co všechno víte o riziku mozkové mrtvice ve vašem případě?

Jsem příliš mladý/mladá na to, abych přemýšlel/a o mozkové mrtvici

Čtvrtinu všech mozkových mrtvic utrpí lidé ve věku 18-65 let, kteří se mohou cítit ve skvělé formě a zdraví.

Jsem starší nebo mám zdravotní problémy

Nikdy není pozdě podniknout kroky ke snížení rizika mozkové mrtvice, například být aktivnější, zdravě se stravovat a léčit své zdravotní problémy.

Mám vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak je příčinou až poloviny všech mozkových mrtvic.

Jsem kuřák

Přestat kouřit je jedna z nejlepších věcí, kterou můžete pro své zdraví udělat.

Mohl/a bych zhubnout

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

Prodělal/a jsem mozkovou mrtvici nebo tranzitorní ischemickou ataku (TIA nebo také malá, slabá či přechodná mrtvice)

Pokud jste již prodělali mozkovou mrtvici nebo TIA, hrozí vám vyšší riziko další mozkové mrtvice. Tento průvodce obsahuje užitečné tipy, které vám mohou pomoci snížit riziko jejího výskytu a poradí vám, jak získat další pomoc a podporu, abyste se necítili osamoceni.

Mozkovou mrtvici může mít kdokoli a v jakémkoli věku. Chcete-li se dozvědět více o riziku mozkové mrtvice ve vašem konkrétním případě, navštivte svého pouze praktického lékaře.

Riziko mozkové mrtvice ve vašem případě

Riziko výskytu mozkové mrtvice je u každého jiné a závisí na jedinečných faktorech, které k němu patří.

Rizikovými faktory mohou být jakékoli vaše vlastnosti a životní styl, například váš věk, zdravotní problémy nebo zda pijete alkohol a kouříte.

Pokud jste již prodělali mozkovou mrtvici nebo TIA, hrozí vám v budoucnu vyšší riziko další mozkové mrtvice mrtvice. Odborníci vám poradí, jak léčit zdravotní potíže, které mohly vést k první mozkové mrtvici nebo TIA, například vysoký krevní tlak.

Hlavní rizikové faktory mozkové mrtvice

Věk

S přibývajícím věkem se tepny stávají přirozeně tužšími, takže se častěji ucpávají. Aktivní kroky ke snížení rizika mozkové mrtvice můžete podniknout v každém věku, proto se seznamte s našimi tipy pro zdravý životní styl, které najdete dále 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 mohou zvyšovat vlastnosti a věci, které děláme v každodenním životě, jako například:

- Kouření.
- Nadváha.
- Nadměrná konzumace alkoholu.
- Neaktivní způsob života.
- Konzumace potravin s vysokým obsahem soli, tuku a cukru.

Rodinná anamnéza

Mozkové mrtvice se mohou vyskytovat v rodinách, proto se v případě, že se ve vaší rodině vyskytla mozková mrtvice, obraťte se na svého pouze praktického lékaře . Možná budete potřebovat absolvovat testy a zdravotní prohlídky a poradenství ohledně snížení rizika jejího výskytu.

Etnická příslušnost

K mozkové mrtvici dochází častěji u sjednocena terminologie etnické příslušnosti cukrovky v časnějším věku, zejména pokud máte rizikové faktory, jako je nadváha. Obráťte se na svého praktického lékaře a požádejte jej o zdravotní prohlídku.

Aktivní snižování rizik

Riziko mozkové mrtvice můžete snížit tím, že začnete praktikovat zdravý životní styl. Ať už se jedná o stravu, míru aktivity, kouření nebo pití alkoholu, nikdy není pozdě na změnu.

Získejte individuální poradenství

Nezapomeňte, že tento průvodce vám může poskytnout pouze obecné informace. O svém zdravotním stavu a případné léčbě byste se měli vždy individuálně poradit s lékařem, například s praktickým lékařem nebo lékárníkem.

Omezení konzumace alkoholu

Pravidelné pití nadměrného množství alkoholu zvyšuje riziko mozkové mrtvice. Vláda ve Spojeném království doporučuje, že pro udržení nízkých zdravotních rizik by se nemělo pít více než 14 sklenic místo jednotek alkoholu týdně a rozložit je do celého týdne. Limit je stejný pro muže i ženy.

Tipy, jak zjistit své limity a co dělat, pokud máte obavy ohledně pití alkoholu, najdete na stránkách drinkaware.co.uk.

Přestat kouřit

Kouření výrazně zvyšuje riziko mozkové mrtvice. Jakmile však přestanete, riziko se začne okamžitě snižovat. Přestat kouřit by mohlo být jednou z nejlepších věcí, které kdy uděláte pro své zdraví, a k dispozici je spousta pomoci.

Chcete-li najít místní služby pro odvykání kouření ve Spojeném království, přečtěte si informace na stránkách nhs.uk/smoking. Můžete také zavolat na tyto bezplatné linky důvěry: Anglie: 0300 123 1044, Skotsko 0800 84 84 84, Wales 0800 085 2219.

Místní služby pro odvykání kouření nabízejí produkty a léky na odvykání kouření, jako jsou nikotinové žvýkačky a tablety na předpis. Poskytují individuální poradenství a pomoc při sestavování plánu odvykání kouření.

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 neškodné a je

možné, že po zanechání kouření zůstane člověk na vapování závislý. Získejte individuální poradenství od organizace pro odvykání kouření a zjistěte, jak používat e-cigarety, abyste přestali kouřit.

Vodní dýmky

Mezi různé druhy vodních dýmek patří šíša, nargilé, hookah a hubba-bubba. Přestože je vodní dýmka považována za „bezpečný“ způsob užívání tabáku, ve skutečnosti může během jednoho sezení dodat tělu mnohem více nikotinu, kouře a toxických chemických látek než kouření cigarety.

Zmenšení obvodu pasu

Nadváha zvyšuje pravděpodobnost vzniku mozkové mrtvice a s rostoucí hmotností roste i riziko jejího vzniku. Nadváha ovlivňuje vaše tělo mnoha způsoby, například zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku a cukrovky 2. typu, které jsou spojeny s mozkovou mrtvicí.

Pokud je obvod vašeho pasu větší než 94 cm (37 palců) u mužů nebo 80 cm (31,5 palce) u žen, je možné, že máte nadváhu.

Index tělesné hmotnosti (BMI) ukazuje, zda vaše hmotnost odpovídá vaší výšce. Zdravý BMI se pohybuje mezi 18,5 a 25. Lidé z afrických/karibských a jihoasijských etnických skupin by se měli snažit o dosažení o nižšího BMI 23 vzhledem k vyššímu výskytu diabetu v těchto skupinách.

Pokud vám někdo doporučil zhubnout nebo pokud chcete vy sami přejít na zdravý životní styl, nemusíte na to být sami. Na internetu je několik skvělých zdrojů, například NHS One You, a aplikací pro hubnutí. Pomoci vám může také váš lékárník. Rodina a přátelé vás mohou podpořit tím, že vás povzbudí nebo se připojí k vašim plánům zdravého stravování a cvičení.

Na [stránkách nhs.uk/loseweight](https://www.nhs.uk/loseweight) naleznete online kalkulačku BMI a plán snižování hmotnosti NHS.

Zdravá strava

Praktická podpora zdravého stravování

Nakupování a vaření může být někdy obtížné, pokud máte zdravotní problémy nebo žijete s nízkým příjmem. 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, zavolejte na naši linku důvěry na čísle 0303 3033 100.

Tip: Při nakupování si všimněte barev semaforu na zadní straně balení mnoha potravin. Červené kolečko vás upozorní na potraviny s vysokým obsahem tuku, cukru nebo soli. Oranžová a zelená barva znamenají, že jde o zdravější volbu.

1. Snížení množství soli

Nadměrná konzumace soli může zvýšit krevní tlak, což představuje hlavní riziko mozkové mrtvice.

Všichni potřebujeme malé množství soli, ale neměli bychom překročit jednu čajovou lžičku soli denně.

Velký podíl soli, kterou konzumujeme, se nachází v běžných potravinách, včetně chleba, cereálií a zpracovaného masa, jako je šunka. Také hotová jídla a jídla „přes ulici“ často obsahují velké množství soli.

Při vaření zkuste místo soli přidat do pokrmů koření, které zvýrazní jejich chuť. U stolu jídlo ochutnejte před tím, než ho osolíte – možná ani nebudete sůl potřebovat!

Někteří lidé rádi používají výrobky se sníženým obsahem sodíku, které jim pomáhají snižovat množství soli. Tyto výrobky nejsou vhodné pro některé osoby s rizikem mozkové 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 nebo lékárníkem.

2. Snížení množství 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, když víte, že plechovka šumivého nápoje může obsahovat více než devět kostek cukru.

Stejně jako v případě soli se v běžných potravinách nachází také velké množství cukru. A nejde jen o sladká jídla – slaná jídla, jako jsou fazole v rajčatové omáčce nebo pouze KEČUP, mohou mít velmi vysoký obsah cukru.

3. Jezte méně tuku

Snížení množství tuku může pomoci snížit hmotnost, což snižuje riziko mozkové mrtvice.

Ke snížení hladiny cholesterolu můžete přispět tím, že budete jíst méně nasycených tuků a nahradíte je malým množstvím nenasycených tuků. Pokud však máte vysokou hladinu cholesterolu, je možné, že budete potřebovat léky, a proto byste měli navštívit svého praktického lékaře.

Nasycené tuky jsou často ztužené tuky, například máslo. Najdete je v potravinách, jako jsou sýry, koláče, tučné maso a uzeniny, a také v kokosovém a palmovém oleji.

Mezi nenasycené tuky patří především olej, například olivový nebo arašídový. Je také obsažen 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 (ztužené) tuky, jako jsou máslo a kokosový olej, malým množstvím olivového nebo arašídového oleje.

4. Konzumujte více vlákniny

Potraviny s velkým obsahem vlákniny mohou pomoci při hubnutí, cukrovce a jsou zdravé pro srdce, což může snížit riziko mozkové mrtvice. Konzumace velkého množství zeleniny a ovoce je skvělý způsob, jak dopřát tělu více vlákniny. Dávejte přednost celozrnným potravinám, jako jsou chléb, těstoviny a rýže.

Brambory a jablka jezte se slupkami. Také oves, ořechy a semínka mohou zvýšit denní příjem vlákniny.

5. Konzumace vyvážené stravy

Během dne se snažte sníst něco z každé z níže uvedených skupin potravin. Domácí strava je často tou nejlepší volbou, protože víte, že jsou pokrmy vyrobeny z čerstvých surovin a obsahují mnohem méně tuku, soli a cukru než hotové pokrmy.

Ovoce a zelenina: pětkrát denně. Nezapomeňte, že konzervované a mražené ovoce a zelenina se počítají. Na talíři mějte pestrý výběr zeleniny. Tyto potraviny mohou tvořit přibližně třetinu vaší denní stravy.

Škrobové sacharidy, jako jsou brambory, rýže, chléb a těstoviny, mohou tvořit dokonce třetinu toho, co sníte.

Bílkoviny se nacházejí v libovém mase, rybách a vejcích.
Neživočišné bílkoviny mohou být sušené fazole, čočka a ořechy.

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

Tuk obsahuje nejvíce kalorií na gram, takže ho potřebujete velmi málo. Snažte se používat nenasycené tuky, jako je olivový olej, namísto ztužených tuků, jako je máslo a kokosový olej.

Potíže s polykáním po mozkové mrtvici

Pokud máte po mozkové mrtvici potíže s polykáním, měl by vám pomoci dietolog nebo logoped, abyste mohli bezpečně jíst.

Dietolog vám poradí, jak připravit bezpečné a chutné jídlo a jak se podílet na rodinném stravování. Další informace najdete na stránkách stroke.org.uk/swallowing-problems.

Bud'te co nejaktivnější

Fyzická aktivita může pomoci snížit riziko mozkové mrtvice. Více pohybu může pomoci také vaší emocionální pohodě tím, že se do mozku uvolňují chemické látky, díky nimž se cítíte lépe.

Pokud jste schopni být aktivnější, může to mít vliv na vaše zdraví a pohodu. Pro některé lidi to může znamenat chození po místnosti, pro jiné to může znamenat, že se přihlásí na lekci fitness nebo se budou věnovat zahradničení.

Najděte si na internetu způsoby, jak být aktivní

Navštivte stránky stroke.org.uk/getting-active, kde najdete informace o aktivním způsobu života po mozkové mrtvici a bezplatný 12týdenní program cvičení prostřednictvím videa, který vám umožní zapojit se do cvičení na úrovni, která vám vyhovuje.

Aktivní a zdravý životní styl a léčba zdravotních potíží mohou také pomoci snížit riziko srdečních onemocnění, demence a rakoviny.

Užívání drog

Lidé užívají nelegální drogy, aniž by věděli o riziku mrtvice. Drogy, jako je kokain, mohou v následujících dnech po užití zvýšit riziko mozkové mrtvice. Jiné drogy, jako například

marihuana, heroin a khat, jsou také spojovány se zvýšeným rizikem a vyšší mírou úmrtí na mozkovou mrtvici.

Další pomoc a informace

Protidrogová poradenská organizace FRANK poskytuje informace a důvěrné rady o drogách uživatelům, jejich přátelům a rodinným příslušníkům. Navštivte stránky talktofrank.com nebo zavolejte na číslo 03001 236 600. Na naší lince důvěry určené osobám po mozkové mrtvici vám také poradí, jak získat pomoc.

Léčba zdravotních potíží

Pokud máte zdravotní potíže spojené s mozkovou mrtvicí, může vám dodržování léčby pomoci snížit riziko jejího výskytu. 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 zde uvedenými zdravotními potížemi se můžete setkat v každém věku. I když se tedy cítíte dobře, je důležité se nechávat pravidelně kontrolovat.

V Anglii mohou lidé ve věku 40-74 let podstoupit zdravotní prohlídku NHS, která umožní odhalit včasné příznaky zdravotních problémů včetně rizika mozkové mrtvice

.

Pokud máte obavy o své zdraví, navštivte zdravotní sestru nebo praktického lékaře. Také místní lékárník vám může poradit a provést některé zdravotní kontroly.

Hypertenze – aby níže sedělo skloňování „že Ji mám

Vysoký krevní tlak se podílí na polovině všech mozkových mrtvic, takže představuje největší samostatný rizikový faktor.

Co to je? Srdce pumpuje krev do cév. Pokud krev příliš tlačí na stěny cév, jedná se o vysoký krevní tlak. Říká se mu 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 ji mám? Obvykle nemá žádné příznaky, proto si jej nechte pravidelně kontrolovat. Krevní tlak si můžete nechat

zkontrolovat v ordinaci praktického lékaře nebo v lékárně. Také si můžete zakoupit měřič krevního tlaku (tonometr).

Co mohu v tomto ohledu dělat? Pokud vám byl diagnostikován vysoký krevní tlak, může vám pomoci změna životního stylu a možná budete potřebovat i léky. Pokud je vám doporučeno užívat nahradit LÉKY, je velmi důležité je užívat pravidelně.

V našem průvodci „Vysoký krevní tlak a mozková mrtvice“ se dozvíte, jak číst výsledky testů krevního tlaku a jak se vysoký krevní tlak léčí. Přečtěte si jej online nebo si objednejte tištěnou verzi na stránkách stroke.org.uk/high-blood-pressure.

Fibrilace síní (FS)

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

Co to je? 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 ji mám? Možná cítíte, jak vám buší srdce, ale většina lidí nemá žádné příznaky. Praktický lékař nebo zdravotní sestra vás mohou vyšetřit a poslat na další testy.

Co mohu v tomto ohledu dělat? Pokud trpíte fibrilací a váš praktický lékař nebo zdravotní sestra zjistí, že vaše riziko mozkové mrtvice je vysoké, bude vám podán antikoagulant (lék na ředění krve), aby se snížilo riziko mozkové mrtvice. Je důležité pokračovat v užívání antikoagulancií, aby se riziko mozkové mrtvice snížilo.

Cukrovka

Diabetes téměř zdvojnásobuje riziko mozkové mrtvice.

Co to je? Cukrovka znamená, že vaše tělo nedokáže správně odvádět 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 může způsobit, že budete muset častěji močit a budete se cítit velmi unavení a žízniví. Krevní test může potvrdit, zda máte diabetes nebo prediabetes. Další informace o příznacích diabetu 1. a 2. typu najdete na [stránkách nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

Co mohu v tomto ohledu dělat? Lidé s diabetem 1. typu obvykle potřebují léčbu inzulinem. Některým lidem s diabetem 2. typu stačí změnit stravu, zatímco jiní potřebují léky nebo léčbu inzulinem. Léčba cukrovky a zdravý životní styl, například snížení hmotnosti, pokud je to nutné, vám mohou pomoci snížit riziko mozkové mrtvice.

Tip: zeptejte se svého praktického lékaře nebo lékárníka, zda pouze **BYSTE** mohli podstoupit zdravotní prohlídku.

Vysoká hladina cholesterolu

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

Co to je? Cholesterol hraje v našem těle životně důležitou roli, ale pokud je ho v krvi příliš mnoho, může způsobit srdeční onemocnění a mozkovou mrtvici. Existují dva hlavní typy.

„Špatný“ cholesterol může způsobit hromadění tuku v cévách a „dobrý“ cholesterol 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 a způsobit mozkovou mrtvici.

Jak poznám, že ji mám? Požádejte o krevní test pouze praktického lékaře.

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.

Léky zvané statiny se často podávají při vysoké hladině cholesterolu a bylo prokázáno, že snižují pravděpodobnost mozkové mrtvice.

Někteří lidé se s vysokou hladinou cholesterolu narodí. Jedná se o dědičné onemocnění zvané familiární hypercholesterolémie. Může vést k úmrtí ve 20 nebo 30 letech, takže 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 (2). Zvyšuje riziko mozkové mrtvice, protože červené krvinky mají jiný tvar, který způsobuje častější tvorbu sraženin.

Ve Spojeném království se SCD obvykle diagnostikuje během těhotenství nebo brzy po porodu pomocí krevního testu. Hlavní léčbou, která snižuje riziko mozkové mrtvice, jsou pravidelné krevní transfuze. Informace a podporu v oblasti SCD získáte na

internetových stránkách Sickle Cell Society

sicklecellsociety.org.

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 měl před zahájením této léčby vyhodnotit případné riziko mozkové mrtvice. Pokud máte vysoký krevní tlak, trpíte migrénami nebo jste v minulosti prodělali mozkovou mrtvici, měli krevní sraženinu, 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 praktickým lékařem nebo zdravotní sestrou. Zeptejte se jich na riziko ve vašem případě a na nejvhodnější antikoncepci nebo hormonální léčbu pro vás.

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 najít podporu pro své emocionální problémy u přátel nebo odborníků a přemýšlejte o zdravém životním stylu, který by mohl přispět k vaší celkové pohodě.

Obstrukční spánková apnoe (OSA)

Porucha spánku zvaná obstrukční spánková apnoe (OSA) a mozková mrtvice spolu souvisejí. OSA přerušuje dýchání během spánku. Někteří lidé s OSA chrápou, ale ne všichni. V noci se můžete často budit a přes den se cítit velmi ospalí. Pokud si myslíte, že trpíte OSA, obraťte se na svého praktického lékaře.

O mozkové mrtvici

Mozková mrtvice je mozkový infarkt. Dojde k ní, když je přerušena přívod krve do některé části mozku, což vede k usmrcení mozkových buněk. Poškození mozku může ovlivnit fungování těla. Může také ovlivnit vaše myšlení a pocity.

Existují dva hlavní typy mozkové mrtvice

1. Ischemická: vzniká v důsledku ucpané cévy v mozku. Ischemická mozková mrtvice se často označuje jako 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: Je dotyčná osoba schopna úsměvu? Je jedna strana tváře dotyčné osoby pokleslá?

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

Problémy s řečí: Mluví dotyčná osoba jasně a rozumí tomu, co říkáte? Mluví zřetelně?

Čas: Pokud zaznamenáte některý z těchto tří příznaků, je načase zavolat na číslo **999**.

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 jednoho oka nebo obou očí
- **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 těchto příznaků mozkové mrtvice, nečekejte. Okamžitě volejte **999**.

Tranzitorní ischemická ataka (TIA nebo slabá mrtvice)

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 **999**. (14)

Postup při mozkové mrtvici

Při podezření na mozkovou mrtvici by měl být pacient 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 mozkovou mrtvici, volejte ihned **999**.

Kde získat pomoc a informace

Od Stroke Association (Asociace pro cévní mozkovou příhodu)

Linka důvěry

Naše linka důvěry nabízí informace a podporu všem, kteří byli postiženi mozkovou mrtvicí, včetně rodiny, přátel a pečovatелů.

Zavolejte nám na číslo **0303 3033 100**, Z textového telefonu

18001 0303 3033 100

E-mail helpline@stroke.org.uk.

Přečtěte si naše informace

Další informace o mozkové mrtvici získáte na stránkách **stroke.org.uk**, nebo zavolejte na linku důvěry a vyžádejte si tištěnou verzi našich příruček.

Průvodce pro pacienty po cévní mozkové příhodě (My Stroke Guide)

Online nástroj „My Stroke Guide“ od „The Stroke Association“ vám poskytuje bezplatný přístup k důvěryhodným radám, informacím a podpoře 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Průvodce pro pacienty po cévní mozkové příhodě vás propojí s naší online komunitou, abyste zjistili, jak se zotavují ostatní.

Přihlaste se na **mystrokeguide.com** ještě dnes.

O našich informacích

Naším cílem je poskytovat co nejkvalitnější informace lidem postiženým mozkovou mrtvicí. 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 feedback@stroke.org.uk.

Dostupné formáty

Pokud potřebujete tyto informace ve zvukové podobě, ve zvětšeném písmu nebo v Braillově písmu, navštivte naše internetové stránky.

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 nebo lékárníkem. S vyhledáním podpory vám může pomoci také naše linka důvěry. 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. Obrat' se na nás a získejte odborné informace a podporu po telefonu, e-mailem nebo online.

Linka důvěry pro osoby po mozkové mrtvici: 0303 3033 100

Z textového telefonu: 18001 0303 3033 100

E-mail: helpline@stroke.org.uk

Internetové stránky: stroke.org.uk

Při mozkové mrtvici se vypne část 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.

Přispějte nebo získejte více informací na stránkách **stroke.org.uk**.

© 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.