

Stroke  
Association

Czech

# Další kroky po mozkové mrtvici

Informace pro osoby po mozkové mrtvici



## **Další kroky po mozkové mrtvici**

Informace pro osoby po mozkové mrtvici

### **O vás**

Po prodělání mrtvice potřebujete informace a podporu, které vám pomohou při zotavování. Budete také potřebovat pomoc a podporu při návratu do normálního života po mozkové mrtvici. Tento průvodce vám pomůže pochopit, co je cévní mozková příhoda, neboli mozková mrtvice, a jak probíhá zotavení. Poskytne vám praktické rady pro život po mozkové mrtvici a nápady, kde hledat pomoc, pokud ji potřebujete.

Na stránkách **stroke.org.uk** naleznete rozsáhlé informační zdroje určené osobám, které prodělaly mozkovou mrtvici.

Můžete také zavolat na naši linku důvěry na čísle 0303 3033 100 a poradit se, jak získat další pomoc a podporu.

## **Porozumění mozkové mrtvici**

Mozková mrtvice může mít značný dopad a její následky mohou trvat celý život. Jakákoli mozková mrtvice, i ta nejmenší, může mít dlouhodobé následky, jako je únava a emoční výkyvy.

Díky vhodné POMOCI a usilovné práci však může mnoho lidí začít znovu chodit, mluvit a dělat věci samostatně. Lidé nám říkají, že našli nové způsoby, jak si užívat života po mozkové mrtvici. Díky vhodné podpoře můžete zlepšit své zdraví a znovu najít pocit pohody.

## **Co je cévní mozková příhoda, lidově mrtvice?**

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.
2. Hemoragická: způsobená krvácením do mozku nebo jeho okolí. (2)

Ischemická cévní mozková příhoda se často označuje jako sraženina.

Hemoragická cévní mozková příhoda se často nazývá krvácení do mozku.

Přibližně 85 % všech cévních mozkových příhod je ischemických a 15 % hemoragických.

## **Různé názvy pro hemoragickou mozkovou mrtvici**

Hemoragická mrtvice se někdy nazývá krvácení do mozku, subarachnoidální krvácení (SAK) nebo intracerebrální krvácení (ICH).

## **Tranzitorní ischemická ataka (TIA nebo slabá mrtvice)**

TIA je stejná jako mozková mrtvice, ale její příznaky jsou krátkodobé. Při TIA dojde k ucpání cévy v mozku, které však samo odezní. Někteří lidé ji popisují jako „zvláštní pocit“. TIA je však hlavním varovným příznakem mozkové mrtvice.

## **Následky mozkové mrtvice**

Každá mozková mrtvice je jiná. Následky mozkové mrtvice závisí na tom, kde v mozku k ní došlo a jak velká je poškozená oblast.

## **Pohyb a rovnováha**

- Slabost na jedné straně těla.
- Problémy s rovnováhou a chůzí.
- Potíže s používáním nohou, chodidel, paží nebo rukou.

## **Další fyzické problémy**

- Problémy s polykáním.
- Ztráta kontroly nad pouze VYPRAZDŇOVÁNÍM.
- Únava: únava, která neodezní po odpočinku.
- Bolesti svalů a kloubů.

## **Myšlení a komunikace**

- Problémy s pamětí, soustředěním a řešením problémů. (6)
- Problémy s mluvením, porozuměním, čtením a psaním.
- Prostorová nepozornost: nevnímání věcí na jedné straně.

## **Smyslové problémy**

- Problémy se zrakem včetně dvojitého vidění, vysoké citlivosti na světlo a ztráty části zorného pole. (7)
- Znecitlivěnost pokožky a mravenčení.

## **Skryté následky**

Mozková mrtvice může mít „skryté“ následky, jako jsou psychické problémy a únava. To se může stát i lidem, kteří po mozkové mrtvici nemají žádné jiné zdravotní problémy nebo postižení.

V zoufalství jsem zavolaal na linku důvěry pro osoby po mozkové mrtvici, protože jsem neměl vůbec žádnou energii. Žena na lince důvěry řekla: „To je úplně normální.“ Byla to obrovská úleva.

## **Richard, pacient po mozkové mrtvici**

### **Potíže s komunikací**

Komunikační problémy jsou po mozkové mrtvici běžné. V důsledku problémů s OVLÁDÁNÍM obličejových svalů můžete mít nezřetelnou řeč. Problémy s pamětí a soustředěním mohou mít vliv i na komunikaci.

Přibližně třetina lidí po mozkové mrtvici trpí problémy s řečí, tzv. afázií. Příčinou afázie je často mrtvice v levé části mozku. Afázie může ovlivnit všechny aspekty jazyka včetně mluvení, čtení, psaní a porozumění řeči. Osoba se nestává méně inteligentní, ale je pro ni obtížné používat jazyk.

### **Změny chování**

Někteří lidé se po mozkové mrtvici chovají jinak. Mohou být velmi podráždění nebo říkat a dělat věci bez přemýšlení. Mohou

se stát velmi tichými a uzavřenými nebo ztratit zájem o věci, které je baví.

## **Mnoho následků mozkové mrtvice je dočasných**

V prvních dnech a týdnech po mozkové mrtvici se mohou zlepšit. Některé následky trvají déle. Je možné, že budete potřebovat rehabilitaci, která vám pomůže se zotavit.

Více informací o všech těchto problémech najdete na stránkách **[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)**.

## **Emocionální následky mozkové mrtvice**

Po mozkové mrtvici se u mnoha lidí objevují pocity šoku, hněvu, viny a smutku. Časté jsou psychické problémy, jako je špatná nálada, úzkost nebo deprese. Přecitlivělost znamená, že těžko ovládáte své emoce a můžete se nekontrolovatelně smát nebo plakat, někdy i bezdůvodně.

Mluvit o svých pocitech může být těžké, ale může vám pomoci rozhovor s někým blízkým nebo s PSYCHOLOGEM.

Další informace najdete na stránkách **[stroke.org.uk/emotional-changes](http://stroke.org.uk/emotional-changes)**.

„Zvlášť když jsem unavený, můžu se začít šíleně smát věcem, které nejsou až tak vtipné – takový smích smíšený s pláčem, což je opravdu zvláštní.“

## **Josh, pacient po mozkové mrtvici**

### **Dopad na vztahy**

Mozková mrtvice má vliv i na lidi ve vašem okolí. Často pociťují obavy a šok. Mozková mrtvice může změnit vaše vztahy a nemoc nebo postižení mohou změnit role členů rodiny.

Pro vaše přátele a rodinu může být těžké pochopit, co prožíváte, proto se s nimi pokuste promluvit o tom, jak se cítíte, pokud to dokážete.

Mnoho lidí tvrdí, že mozková mrtvice ovlivnila jejich sexuální život. Důvodem může být fyzický a emocionální dopad mozkové mrtvice. Lidé o tom často těžko mluví, ale není to nic, za co byste se měli stydět. Další informace najdete na stránkách **[stroke.org.uk/sex-and-relationships](http://stroke.org.uk/sex-and-relationships)**.

### **Vyhledání pomoci**

Nebojte se vyhledat pomoc v případě citových, sexuálních a vztahových problémů, včetně změn chování. Navštivte svého



praktického lékaře nebo zavolejte na naši linku důvěry na čísle **0303 3033 100**.

„Pořád jsem si říkala: Proč se to stalo zrovna Mně? Byla jsem velmi, velmi skleslá, v depresi. Téměř okamžitě jsem se spojila s poradenskou službou.“

**Celia, pacientka po mozkové mrtvici**

## **Zotavení a rehabilitace**

Po mozkové mrtvici potřebuje mozek a tělo čas na uzdravení.

Můžete se cítit špatně, unaveně a zmateně.

Každý se zotavuje jinak. Někteří lidé se zotaví zcela. Jiní se budou potýkat se zdravotními problémy nebo postižením.

## **Doba potřebná na rekonvalescenci**

Nejrychlejší fáze zotavení probíhá v prvních měsících. Poté může být pokrok pomalejší. Zlepšování stavu však může trvat i pouze NĚKOLIK LET. Každý člověk se zotavuje svým vlastním tempem.

„I po deseti letech se ještě stále pomalu zotavuji.“

**Alan, pacient po mozkové mrtvici**

## **Jak funguje rehabilitace**

Během rehabilitace spolupracujete s terapeutem. Terapeut vyhodnotí váš stav a promluví si s vámi o vašich cílech a o tom, čeho chcete prostřednictvím terapie dosáhnout. Společně vytvoříte plány, jak dosáhnout stanovených cílů. Může vám doporučit aktivity ke cvičení. Možná vám doporučí pracovat na zvyšování vytrvalosti nebo se učit novým způsobům, jak dělat věci.

Možná se vám nepodaří vrátit se do stavu, v jakém jste byli před mrtvicí, ale terapie vám může pomoci k co **NEJVYŠŠÍ MÍŘE ZOTAVENÍ**.

## **Neuroplasticita (plasticita mozku): obnova zapojení mozku**

Váš mozek je úžasný! Dokáže se sám znovu zapojit, což vám umožní zlepšit dovednosti, jako je chůze, mluvení a používání postižené ruky. Tento proces se nazývá neuroplasticita. Začíná po mrtvici a může pokračovat i několik let.

## **Jak k tomu dochází?**

Mozkové buňky posílají zprávy do celého mozku. Mozková mrtvice poškozuje některá spojení uvnitř mozku a mezi mozkiem a tělem.

Když se zapojíte do rehabilitačních aktivit, podpoříte mozek v tom, aby začal vytvářet nová spojení ve zdravých částech mozku. Díky budování těchto spojení mozek lépe ovládá vaše tělo a umožňuje vám dělat více věcí.

Tento proces můžete podpořit prováděním rehabilitačních aktivit. Neuroplasticita není časově omezena a nedochází k ní pouze během terapie. Pokaždé, když uděláte krok navíc, řeknete nové slovo nebo provedete cvik rukou, pomůžete tím mozku vytvářet nová spojení.

## **Co to znamená pro zotavení?**

Každá mozková mrtvice je jiná. Ne každý se může uzdravit zcela, ale mnoho lidí dosáhne pokroku při plnění svých osobních cílů, jako je posílení tělesných schopností, zlepšení mobility nebo nezávislosti. Díky správné podpoře může mnoho lidí **ZNOVUZÍSKAT ZTRACENOU SEBEDŮVĚRU** a najít nové způsoby, jak provádět různé činnosti.

## **Porozumění rehabilitaci (13)**

Rehabilitace je snaha o obnovení funkcí tak, aby se co nejvíce přiblížily normálu a pomoc při adaptaci na život po mozkové mrtvici. Důraz je kladen na to, abyste mohli vykonávat své obvyklé činnosti a abyste mohli komunikovat, pohybovat se a být co nejsamostatnější.

Pomoc v podobě rehabilitace byste měli vyhledat co nejdříve po mozkové mrtvici. Můžete s ní začít v nemocnici a v případě potřeby pokračovat i doma.

### **Typy rehabilitace:**

- Ergoterapie: pomáhá vám znovu se naučit každodenním dovednostem, jako je oblékání a orientace.
- Fyzioterapie: posiluje svaly a zlepšuje pohyblivost, rovnováhu a koordinaci.
- Logopedická terapie: může pomoci zlepšit řeč a také pomoci při problémech s polykáním.
- Psychologické terapie: podpora při emočních problémech a problémech s pamětí a myšlením.

- Podpora při stravování: dietolog se stará o to, abyste dostávali jídlo a pití, které vaše tělo potřebuje, a pomáhá vám, pokud je pro vás stravování obtížné.

## **Tipy pro rehabilitaci**

Lidé, kteří PRODĚLALI mozkovou mrtvici, nám říkají, že pokračovat v rehabilitaci může vyžadovat velké úsilí a odhodlání. Může to být fyzicky i psychicky velmi náročné, ale mnoho lidí zjistí, že jim to pomáhá dosáhnout pokroků v mluvení, chůzi a dalších zásadních dovednostech.

Lidé, kteří prodělali mozkovou mrtvici, a odborníci, se zde podělí o své tipy, jak zůstat pozitivní a motivovaní:

### **Obklopte se pomocníky**

Cvičení může být velmi namáhavé, proto si zajistěte pomoc členů rodiny nebo přátel. Účast druhých vám může skutečně pomoci pravidelně cvičit a dosáhnout úspěchu.

### **Bud'te pozitivní**

Někteří lidé, kteří prodělali mozkovou mrtvici, tvrdí, že pozitivní přístup vám může pomoci uspět při rehabilitaci.

## **Pohybujte se**

Snažte se zařadit pohyb nebo cvičení mezi každodenní činnosti.

## **Stanovte si cíle**

Stanovení dosažitelných cílů, které pro vás mají smysl, vám pomůže udržet si motivaci.

## **Zaznamenávejte si své pokroky**

Pravidelné zaznamenávání vašich aktivit vám umožní zjistit, jak si vedete. Zpočátku možná nebudete schopni zvládnout velkou dávku rehabilitace. Když se cítíte silnější nebo sebejistější, dokážete toho víc.

## **Podpora po odchodu z nemocnice**

Pokud jste strávili nějakou dobu v nemocnici, návrat domů pro vás může být velkou úlevou. Pro některé lidi je však návrat domů skličující.

Součástí procesu odchodu z nemocnice je zajistit, abyste dostali veškerou potřebnou podporu. Na propuštění z nemocnice se budete podílet vy i vaše rodina.

### **Součástí tohoto plánu je:**

- Rehabilitace.
- Léčba.

- Domácí péče.
- Vybavení, které můžete potřebovat.
- Sledování vývoje.

## **Časně propuštění s podporou**

Po mozkové mrtvici můžete opustit nemocnici, pokud se dokážete přesunout z lůžka na židli a máte k dispozici bezpečné domácí prostředí. Rehabilitace pokračuje doma.

### **Přehled vašich potřeb**

Přibližně šest měsíců po odchodu z nemocnice byste měli dostat zprávu o svých pokrocích. Tím se ujistíte, že je vám poskytována správná podpora. Pokud se vaše potřeby změnily, může se změnit i váš rehabilitační plán. ČR ošetřující lékař.

### **Tip**

V případě, že nemáte žádné zprávy, obraťte se na svého ČR pouze praktického lékaře.

## **Lidé, kteří vám poskytnou podporu po odchodu z nemocnice**

- O pomoc se zdravotními problémy nebo potřebami můžete požádat svého praktického lékaře.

- Možná budete potřebovat podporu terapeutů, například fyzioterapeutů a ergoterapeutů.
- Možná máte ve své komunitě zdravotní sestru, která se stará o pacienty po mrtvici.
- Možná máte v místě pobytu sociálního pracovníka
- V závislosti na místě, kde žijete, vám může pomoci koordinátor Asociace pro cévní mozkové příhody.

## Bydlení

Pokud máte po mozkové mrtvici postižení, možná budete muset provést ve svém domově jisté změny, abyste mohli žít samostatně. Například úpravu koupelny nebo kuchyně. Někteří lidé potřebují najít nový domov s podporou. Sociální pracovník vám pomůže zamyslet se nad všemi potřebami. Mezi tyto potřeby může patřit:

- Chráněné bydlení: nezávislé bydlení s podporou, jako je hlídač nebo výstražný systém.
- Domácí asistenční, ošetrovatelská péče: může poskytovat základní osobní péči, jako je mytí a oblékání.
- Domov s pečovatelskou službou: kvalifikovaná péče a zajišťování každodenních potřeb, jako je krmení a dohled nad zdravotním stavem.



## **Finanční dopad mozkové mrtvice**

Mozková mrtvice může mít pro vás a vaši rodinu velký finanční dopad. Existuje jistá finanční výpomoc, včetně příspěvků, půjček a záruk. Někteří lidé se stydí požádat o výpomoc, ale je třeba si uvědomit, že tato pomoc je tu právě pro ty, kteří ji potřebují.

Chcete-li zjistit, o jaké příspěvky můžete žádat, použijte online kalkulačku pro simulaci příspěvků, například na stránkách **entitledto.co.uk**.

## **Pracovní volno**

Pokud pracujete, můžete mít nárok na nemocenskou dávku (17) po dobu zotavování. Některé pojistné smlouvy zahrnují pojištění pro případ vážných onemocnění. Možná budete moci požádat o příspěvek, jako je Universal Credit nebo New Style Employment and Support Allowance.

## **Zdravotní postižení**

Pokud je vám mezi 16 a 64 lety a jste zdravotně postižení, můžete získat osobní příspěvek na nezávislost (Personal Independence Payments, PIP) (20), který slouží k pokrytí některých dodatečných nákladů spojených s dlouhodobou nemocí nebo zdravotním postižením. PIP nepodléhá dani a není závislý na výši dostupných prostředků.

## **Pečovatelé**

Pokud o vás neplacený pečovatel pečuje více než 35 hodin týdně, může požádat o příspěvek na péči. Pokud je vám 65 let a více a potřebujete, aby se o vás někdo staral, můžete požádat o příspěvek na péči.

## **Posouzení požadavků na péči a podporu**

Pokud máte po mozkové mrtvici zdravotní postižení, můžete požádat o posouzení potřeb na péči a podporu. Předmětem posouzení jsou vaše potřeby v oblasti péče a případná finanční pomoc při úhradě nákladů na péči. Posudek provede úřad sociálního zabezpečení.

## **Další informace a rady**

Odbornou podporu a poradenství ohledně žádostí o příspěvky a financování péče poskytují organizace Independent Age [independentage.org](http://independentage.org), Turn2Us [turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk) a Carers UK [carersuk.org](http://carersuk.org).

Na našich internetových stránkách [stroke.org.uk/benefits](http://stroke.org.uk/benefits) se můžete seznámit s různými typy finanční podpory, které jsou po mozkové mrtvici k dispozici.

## **Radost ze života po mozkové mrtvici**

Postupem času zjistíte, jaké jsou vaše osobní cíle pro dosažení úspěchu. Zotavení a rehabilitace mohou představovat dlouhý a pomalý proces, ale mnoho lidí, kteří prodělali mozkovou mrtvici, tvrdí, že našli nové způsoby, jak si užívat Života i po ní.

## **Zůstat šťastný a zdravý**

### **Psychická pohoda**

Jedním ze způsobů, jak zlepšit svou psychickou pohodu, je fyzické cvičení. Cvičení uvolňuje do mozku chemické látky, které zlepšují naši náladu.

Udržování kontaktů s přáteli a rodinou vám pomůže vyhnout se pocitu osamocení.

Nenechávejte si věci pro sebe – snažte se o svých pocitech mluvit. Tvůrčí činnosti, jako jsou hudba a umění, vám také pomohou s vyjadřováním pocitů.

Mnoho lidí má po mozkové mrtvici problémy s emocemi. Pokud máte problémy, jako jsou úzkost nebo deprese, požádejte o

pomoc svého praktického lékaře nebo se obraťte na člena týmu změřeného na léčbu mozkové mrtvice ve vaší komunitě.

## **Snažte se vést zajímavý život**

Podílejte se na činnostech, které vás baví. Vyzkoušejte nové věci a poznejte nové lidi.

Podporu vám mohou poskytnout další lidé, kteří prodělali mrtvici. Asociace pro cévní mozkovou příhodu (Stroke Association) má k dispozici síť skupin a ve Spojeném království existují nezávislé kluby pro osoby po cévní mozkové příhodě. Členství ve skupině vám může dát nový cíl a umožnit vám navázat nová přátelství.

Další informace o zdraví, volném čase a každodenním životě najdete na stránkách **[stroke.org.uk/life-after-stroke](https://stroke.org.uk/life-after-stroke)**.

## **Práce**

Pokud jste se po mozkové mrtvici vrátili do práce nebo se do ní plánujete vrátit, naleznete užitečné zdroje o práci a mozkové mrtvici na stránkách **[stroke.org.uk/work](https://stroke.org.uk/work)**.

Zákon o rovném zacházení chrání osoby se zdravotním postižením v práci a zaměstnavatel má povinnost pomoci vám

zůstat v práci, pokud je to možné. Můžete mít nárok na příspěvky a další podporu, která vám pomůže vrátit se do práce.

„Měli jsme tu lidi, kteří se po mozkové mrtvici vrátili do práce i s velkými problémy – jsou úžasní.“

## **Colin, poradce v otázkách mozkové mrtvice**

### **Řízení a cestování**

Měsíc po mozkové mrtvici nebo TIA (slabá mrtvice, mrtvička) nesmíte podle zákona řídit auto ani motocykl. Možná budete muset o své mozkové mrtvici informovat úřad DVLA (DVA v Severním Irsku). To závisí na druhu řidičského průkazu, který vlastníte, a na typu mozkové příhody, kterou jste prodělali.

Další informace o řízení po mozkové mrtvici a o tom, co je třeba udělat, najdete na stránkách [stroke.org.uk/driving](https://stroke.org.uk/driving).

Systém modrých parkovacích průkazů vám usnadní pohyb po městě tím, že vám umožní parkovat na vyhrazených místech.

Místní úřady nabízejí různé dopravní programy a pokud vlastníte železniční kartu pro osoby se zdravotním postižením, můžete cestovat levněji.

## **Snížení rizika další mozkové mrtvice**

Každý člověk má jiné riziko mozkové mrtvice, které závisí na jeho těle a životním stylu. Hlavní rizikové faktory mozkové mrtvice:

### 1. Věk

S přibývajícím věkem se tepny stávají přirozeně tužšími, takže se častěji ucpávají.

### 2. Zdravotní problémy

Některé zdravotní problémy zvyšují pravděpodobnost vzniku mozkové mrtvice.

- Předchozí cévní mozková příhoda (mrtvice) a tranzitorní ischemická ataka (TIA): pokud jste prodělali TIA nebo cévní mozkovou příhodu, znamená to, že máte vyšší riziko, že vás postihne další cévní mozková příhoda. Můžete však podniknout kroky ke snížení tohoto rizika – více informací najdete dále v této příručce.
- Vysoký krevní tlak.

- Fibrilace síní (nepravidelný srdeční tep).
- Cukrovka.
- Vysoká hladina cholesterolu.

### 3. Životní styl

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

- Kouření.
- Nadváha.
- Nadměrná konzumace alkoholu.
- Málo pohybu.
- Nezdravá strava.

### 4. Rodinná anamnéza

Mozková mrtvice se může vyskytovat v rodinách. Pokud tedy někdo z vaší rodiny prodělal mozkovou mrtvici, je vyšší pravděpodobnost, že ji proděláte i vy.

### 5. Etnická příslušnost

Mozková mrtvice postihuje častěji osoby černé pleti a osoby z jihoasijských rodin. Pokud jste černé pleti nebo Jihoasiat, možná budete muset podstoupit vyšetření na cukrovku v dřívějším věku, zejména pokud máte další rizikové faktory. obraťte se na svého praktického lékaře a požádejte jej o zdravotní prohlídku.

## **Vyrovňávání se s nejistotou**

Nejistota je součástí mozkové mrtvice. Mnoho lidí se obává budoucnosti. Tyto obavy mohou vést k úzkosti a depresi. Pokud se cítíte zahlceni obavami, obraťte se po mozkové mrtvici na svého praktického lékaře nebo zdravotní sestru. Můžete také zavolat na naši linku důvěry na čísle **0303 3033 100**.

## **Riziko mozkové mrtvice ve vašem případě**

Je důležité, abyste požádali svého pouze praktického lékaře, která se zabývá pacienty s cévními mozkovými příhodami, o vysvětlení rizika mozkové mrtvice, abyste věděli, co máte dělat. Pokud vám byla diagnostikována mozková mrtvice nebo TIA (slabá mrtvice, mrtvička), lékaři se budou snažit zjistit, co ji způsobilo. Poskytnou vám léčbu, která snižuje pravděpodobnost, že budete mít další mozkovou mrtvici. Například pokud máte vysoký krevní tlak, poskytnou vám léčbu, která jej pomůže snížit a tím se sníží také riziko mrtvice.

Po prodělané mozkové mrtvici nebo TIA je vyšší riziko další mrtvice. Proto je důležité dodržovat veškerou léčbu, která vám byla předepsána, například léky na krevní tlak, antikoagulantia



nebo statiny, a pokud vám to bylo doporučeno, je důležité v léčbě pokračovat dlouhodobě, abyste si udrželi co nejnižší riziko.

Víme, že přibližně 90 % mozkových mrtvic je spojeno s léčitelnými zdravotními potížemi nebo s faktory životního stylu, jako je kouření. Riziko můžete snížit dodržováním léčby a některými změnami životního stylu.

## **Kroky, které můžete podniknout**

Jedním z nejlepších způsobů, jak snížit riziko mozkové mrtvice, je odstranění všech zdravotních potíží, které s ní souvisejí.

**Po ischemické cévní mozkové příhodě nebo TIA (slabé mrtvici):** léky proti srážlivosti krve snižují riziko vzniku další sraženiny tím, že snižují srážlivost krve.

**Vysoký krevní tlak:** existuje několik různých typů léků na vysoký krevní tlak. Možná jste slyšeli o diureticích, blokátorech kalciových kanálů, inhibítorech ACE a beta-blokátorech.

**Fibrilace síní (nepravidelný srdeční rytmus):** k obnovení normálního srdečního rytmu nebo kontrole srdeční frekvence lze použít řadu léků. Ke snížení rizika vzniku sraženiny mohou být

použity antikoagulancia. Někdy se k obnovení normálního rytmu používá chirurgický zákrok.

**Diabetes:** léčba může zahrnovat léky, které pomáhají snižovat hladinu cukru v krvi, a inzulínové injekce. Zdravá strava, snížení hmotnosti a cvičení mohou pomoci regulovat hladinu cukru v krvi. Lidé s cukrovkou musejí absolvovat pravidelné kontroly, včetně kontroly hladiny cukru v krvi a stavu očí a chodidel.

**Vysoká hladina cholesterolu:** statiny jsou hlavním typem léků používaných ke snížení hladiny cholesterolu v krvi. Ke snížení hladiny cholesterolu může přispět také zdravá strava, cvičení a pokud přestanete kouřit.

Mějte na paměti, že nikdy nesmíte přerušit žádnou léčbu, aniž byste se poradili se svým praktickým lékařem nebo lékárníkem.

## **Zdravý životní styl**

Aktivita a správná výživa snižují riziko další mozkové mrtvice. Zdravý životní styl vám pomůže zvládnout onemocnění, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka a vysoká hladina cholesterolu, což následně snižuje riziko mozkové mrtvice. Riziko můžete snížit například zdravým stravováním, tím, že přestanete kouřit, pít méně alkoholu a že budete aktivnější.

## **Přestat kouřit**

Kouření zvyšuje pravděpodobnost mozkové mrtvice, proto se vyplatí nechat si poradit, jak přestat kouřit. Jakmile přestanete kouřit, riziko mozkové mrtvice se začne snižovat. Tipy, jak přestat **kouřit**, najdete na stránkách **[stroke.org.uk/smoking](https://stroke.org.uk/smoking)**.

## **Zdravá strava**

Jezte hodně zeleniny a ovoce, a pokud můžete, jezte domácí jídlo, které obvykle obsahuje méně tuku a soli než hotová jídla a malé občerstvení. Omezení soli může pomoci se snižováním krevního tlaku a méně tuku může pomoci při hubnutí.

## **Více pohybu**

Pohybujte se, jak jen to jde. Pokud můžete, zkuste chodit denně půl hodiny. Každodenní půlhodinová chůze může snížit riziko mozkové mrtvice na polovinu. Pokud můžete, snažte se mít pohyb i doma. Pouhé projít se po místnosti každých 20 minut může snížit riziko mozkové mrtvice. Další nápady najdete na stránkách **[stroke.org.uk/getting-active](https://stroke.org.uk/getting-active)**.

„Trocha pohybu může být velmi užitečná. Dělejte věci, které zvládnete doma, jděte na procházku.“

## **Michael, pacient po mozkové mrtvici**

### **Snížení konzumace alkoholu**

Riziko mozkové mrtvice můžete snížit tím, že budete méně pít. Vláda ve Spojeném království doporučuje, že pro udržení nízkých zdravotních rizik by se nemělo pít více než 14 jednotek alkoholu týdně a rozložit je do celého týdne. Limit je stejný pro muže i ženy.

### **Tělesná hmotnost**

Udržování zdravé hmotnosti snižuje riziko mozkové mrtvice. Snížení hmotnosti vám také pomůže snížit krevní tlak a regulovat hladinu cukru v krvi, pokud máte cukrovku.

### **Začněte ještě dnes**

Praktické tipy na změnu zdravého životního stylu najdete na stránkách **stroke.org.uk** nebo se můžete obrátit na naši linku důvěry.

Individuální pomoc při odvykání kouření, snižování hmotnosti a omezování pití alkoholu získáte u svého praktického lékaře nebo lékárníka.

## 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)**

Pokud má někdo příznaky mozkové mrtvice, které rychle odezní, může se jednat o TIA (slabou nebo malou mrtvici). TIA je však hlavním varovným příznakem mozkové mrtvice. Proto je nutné vyhledat lékařskou pomoc, i když se příznaky vyskytly před nějakou dobou.

## **Co dělat v případě možné TIA**

Pokud se příznaky právě objevily, volejte **999**. Pokud se objevily před nějakou dobou, zavolejte praktickému lékaři a požádejte ho o urgentní konzultaci. Můžete se také obrátit na nejbližší kliniku NHS nebo na místní oddělení úrazové péče a pohotovosti.

## **Diagnostika mozkové mrtvice a její příčiny**

Cévní mozková příhoda neboli mrtvice se diagnostikuje vyšetřením a skenováním mozku. Toto vyšetření umožní zjistit, o jaký druh mozkové mrtvice se jedná a v které části mozku se nachází.

Pokud je příčinou mozkové mrtvice sraženina, pomocí skenu a dalších testů se zjistí, zda pochází z mozku nebo ze srdce.

Pokud je mrtvice způsobena krvácením, může vyšetření ukázat, zda je problém spojen s mozkovými cévami.

## **Typy skenu**

- Počítačová tomografie (CT).
- Vyšetření magnetickou rezonancí (MRI).

## **Další testy a kontroly**

- EKG (elektrokardiogram): kontroluje srdeční tep.
- Dopplerovská ultrasonografie: zjišťuje ucpání krčních tepen.
- Měří se krevní tlak.

## **Zkontroluje se krev v souvislosti**

- S krevními sraženinami.
- Hladina cukru v krvi.
- Hladina cholesterolu.

## **Naléhavá léčba mozkové mrtvice**

Cílem léčby mozkové mrtvice je co nejrychleji obnovit zásobování mozku krví. To může zastavit další poškození mozku. Někdy to může znamenat, že se příznaky zlepší nebo alespoň nezhorší.

Pokud máte v mozku sraženinu, lékaři se ji někdy snaží odstranit pomocí léků umožňujících rozpuštění sraženiny (trombolýza). Trombektomie je léčba, při níž se sraženina z mozku vytáhne. Tímto způsobem lze léčit pouze malou část mozkových příhod.

Pokud máte krvácení do mozku, lékaři mohou použít chirurgický zákrok k zastavení krvácení nebo snížení tlaku na mozek. Budete dostávat léky na udržení krevního tlaku.

## **Léčba bránící výskytu další mozkové mrtvice**

V nemocnici se lékaři také snaží zabránit další mozkové mrtvici.



Téměř každý, u koho se vytvořila sraženina, dostává léky, které brání tvorbě krevních sraženin. Patří mezi ně léky proti srážlivosti krve a antikoagulancia. Ty působí různými způsoby, aby zastavily tvorbu sraženin v krvi. Kromě toho předepisují lékaři léky na snížení krevního tlaku a snížení hladiny cholesterolu v krvi. Někdy se k odstranění ucpání krčních tepen (krkavice) používá chirurgický zákrok.

## **Kde získat pomoc a informace**

### **Od Stroke Association (Asociace pro cévní mozkové příhody)**

#### **Obrat'te se na nás**

Naše linka důvěry je tu pro všechny, kteří byli postiženi cévní mozkovou příhodou, včetně rodiny, přátel a pečovatелů. Na lince důvěry vám poskytnou informace a podporu v jakémkoli aspektu mrtvice.

Zavolejte nám na číslo **0303 3033 100**, z psacího telefonu

**18001 0303 3033 100**

nebo pošlete e-mail na adresu [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk).

## **Přečtěte si naše publikace**

Zveřejňujeme podrobné informace o široké škále témat týkajících se mozkové příhody, včetně snižování jejího rizika a rehabilitace. Přečtěte si informace online na stránkách **stroke.org.uk** nebo zavolejte na linku důvěry a požádejte o tištěnou verzi.

## **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.

## **Promluvte si s ostatními lidmi postiženými cévní mozkovou příhodou**

Ve vašem místě bydliště možná existuje skupina, kde se můžete setkat s dalšími lidmi, kteří přežili cévní mozkovou příhodu. S lidmi se můžete setkat také na našem online diskusním fóru „My

Stroke Guide“ ([mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com)) a na našem Facebooku **Facebook.com/TheStrokeAssociation**.

Zavolejte na naši linku důvěry nebo navštivte stránky **[stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support)**, kde najdete další informace o skupinách pro pacienty s cévní mozkovou příhodou a další osobní podpoře.

## **Mozková mrtvice u dětí**

Tento průvodce se zabývá mozkovou mrtvicí u dospělých osob. Informace o mozkové mrtvici u dětí najdete na stránkách **[stroke.org.uk/childhood](http://stroke.org.uk/childhood)**

## **Pomoc v oblasti zdraví a každodenního života**

### **Příznaky mozkové mrtvice**

Pokud máte vy nebo někdo z vašich známých příznaky mozkové mrtvice, nečekejte. Okamžitě volejte **999**. Test FAST naleznete na straně 36.

### **Získejte potřebnou pomoc**

V některých částech Spojeného království může být obtížné získat veškerou terapii a podporu, kterou lidé po mozkové mrtvici a jejich pečovatelé potřebují. Informace o tom, kde a jak

získáte potřebnou podporu, vám poskytneme na naší lince důvěry na čísle **0303 3033 100**.

## **Žádost o přezkoumání situace po mozkové mrtvici**

Po mozkové mrtvici, obvykle přibližně po šesti měsících, byste se měli podrobit revizi svých potřeb. Pokud se tak nestane, požádejte praktického lékaře, aby revizi zajistil.

## **Podpora každodenních potřeb**

Ohledně podpory v oblasti každodenního života a ubytování se obraťte na sociální odbor místní samosprávy.

## **Právní a finanční poradenství**

Bezplatné a důvěrné poradenství v oblasti financí, práva a zaměstnání získáte v občansko-právní poradně (Citizens Advice).

## **Další zdroje pomoci a informací**

Vezměte prosím na vědomí, že zařazením organizací do tohoto průvodce žádnou z nich nedoporučujeme ani nepodporujeme.

## **Podpora při snižování rizika**

Krevní tlak ve Spojeném království (Blood Pressure UK)

Internetové stránky: [bloodpressureuk.org](http://bloodpressureuk.org)

Tel.: 020 7882 6218

Cukrovka ve Spojeném království (Diabetes UK)

**Internetové stránky:** [diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)

**Linka důvěry:** 0345 123 2399

Poradenství ohledně konzumace alkoholu (Drinkaware.co.uk)

**Internetové stránky:** [drinkaware.co.uk](http://drinkaware.co.uk)

Drinkline: 0300 123 1110

Heart UK, charitativní organizace pro boj s cholesterolem

Internetové stránky: [heartuk.org.uk](http://heartuk.org.uk)

Linka důvěry: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance

Internetové stránky: [heartrhythmalliance.org/aa/uk](http://heartrhythmalliance.org/aa/uk)

Tel.: 01789 867 502

Sickle Cell Society (srpkovitá anemie)

**Internetové stránky** [sicklecellsociety.org](http://sicklecellsociety.org)

**Tel.:** 020 896 7795

Smokefree (přestat kouřit)

**Internetové stránky:** [nhs.uk/smokefree](http://nhs.uk/smokefree)

## **Pomoc pro pečovatele**

Carers UK

**Internetové stránky:** [carersuk.org](http://carersuk.org)

**Adviceline:** 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Pomoc pro pozůstalé)

**Internetové stránky:** [cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

**Tel.:** 0808 808 1677

## **Pomoc s penězi a ubytováním**

Občansko-právní poradna (Citizens Advice)

**Internetové stránky:** [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

**Adviceline:** Anglie 0800 144 8848, Wales 0800 702 2020,  
Skotsko 0800 028 1456, RelayUK 18001 0800 144 8884.

## **Vládní služby a informace na GOV.UK**

**Internetové stránky:** gov.uk

Independent Age

**Internetové stránky:** [independentage.org](http://independentage.org)

**Linka důvěry:** 0800 319 6789

Turn2Us

Internetové stránky: [turn2us.org](http://turn2us.org)

## **Pomoc s následky mozkové mrtvice**

Alzheimers Society

**Internetové stránky:** [alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)

**Linka důvěry:** 0333 150 3456

Zdroje pro afázii od Asociace pro cévní mozkovou příhodu

**Internetové stránky:** [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

Chest Heart & Stroke Scotland (Skotsko – hrudník, srdce a mozková mrtvice)

**Internetové stránky:** [chss.org.uk](http://chss.org.uk)

**Poradenská linka:** 0808 801 0899

Práva osob se zdravotním postižením ve Spojeném království

**Internetové stránky:** [disabilityrightsuk.org](http://disabilityrightsuk.org)

Headway, sdružení pro poranění mozku

**Internetové stránky:** [headway.org.uk](http://headway.org.uk)

**Linka důvěry:** 0808 800 2244

Mysl

**Internetové stránky:** [mind.org.uk](http://mind.org.uk)

**Infolinka:** 0300 123 3393

RNIB (Královský národní institut pro nevidomé)

**Internetové stránky:** [rnib.org.uk](http://rnib.org.uk)

**Linka důvěry:** 0303 123 9999

## **Zapojení do výzkumné studie**

Můžete se zúčastnit výzkumné studie. Výzkum nám pomáhá zlepšit diagnostiku a péči o pacienty s cévní mozkovou příhodou. Pokud budete požádáni o účast ve studii, můžete veškeré otázky probrat s výzkumníky a můžete se také poradit se svým praktickým lékařem.



## **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 [feedback@stroke.org.uk](mailto: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.

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.

## **Kontaktujte nás**

Jsme tu pro vás. Obratě se na nás a získejte odborné informace a podporu telefonicky, 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](mailto:helpline@stroke.org.uk)

**Internetové stránky:** [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

Návrat do normálního života po mozkové mrtvici.

© Stroke Association 2021

Verze 3. Vydáno v dubnu 2021

K revizi: Duben 2023

Kód položky: A01L12

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.