

# Tranzitorní ischemická ataka (TIA)



## **Tranzitorní ischemická ataka (TIA)**

TIA je stejná jako mrtvice, ale její příznaky jsou krátkodobé. Příznaky mrtvice se objevují proto, že sraženina blokuje přívod krve do mozku. Když sraženina zmizí, příznaky mrtvice ustanou.

Možná se vám bude zdát, že jste v pořádku, ale je nutné okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. Jakmile se příznaky objeví, volejte **999**. Pokud se to stalo před nějakou dobou, objednejte se k praktickému lékaři.

### **Proč je to naléhavé?**

TIA je varováním, že vám hrozí riziko mrtvice. Riziko je největší v prvních dnech a týdnech po TIA. Musíte však naléhavě zjistit, co bylo příčinou TIA, a získat radu a léčbu, která vám pomůže zůstat v dobrém stavu.

### **Proč se to stalo?**

Ke vzniku sraženin v mozku může dojít různými způsoby a lékaři se zaměřují na rizikové faktory, jako je vysoký krevní tlak, srdeční problémy nebo kouření. Lékař si s vámi promluví o vašem zdravotním stavu a poskytne vám 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. TIA je však významným příznakem toho, že riziko mozkové mrtvice je mnohem vyšší než běžné riziko. Proto se lékaři snaží zjistit příčinu a pomoci vám zlepšit zdravotní stav. Dodržováním léčebných postupů a změnou životního stylu můžete aktivně snížit riziko mozkové mrtvice.

Po prodělané TIA se riziko mrtvice časem snižuje. Péčí o své zdraví si tak můžete zajistit nejlepší možnou šanci, že budete dlouhodobě v pořádku.

## **Po TIA neřid'te**

Po TIA nesmíte podle zákona měsíc řídit. Více informací získáte v našem průvodci „Řízení po mozkové mrtvici“ nebo na naší lince důvěry.

## **Jak rozpoznat příznaky TIA a mozkové mrtvice**

TIA má stejné hlavní příznaky jako mozková mrtvice. Použijte test FAST:

Tvář vám na jedné straně poklesla.

Nemůžete zvednout obě paže nejednou a udržet je zdvižené.

Vaše řeč je nezřetelná.

Je čas zavolat 999.

Existují i další příznaky společné pro TIA a mozkovou mrtvici.

Patří mezi ně:

- Náhlá jednostranná slabost v pažích, rukou nebo nohou.
- Náhlé rozmazané vidění nebo ztráta vidění jednoho oka nebo obou očí.
- Náhlá ztráta paměti nebo zmatenost.
- Závratě nebo náhlý pád.

**TIA je, stejně jako mozková mrtvice, naléhavý zdravotní stav.** Pokud zaznamenáte příznaky TIA nebo mozkové mrtvice, volejte **999**. Nevyčkávejte, zda příznaky pominou.

Pokud se vám nedostalo lékařské pomoci ihned, sjednejte si urgentní návštěvu u svého praktického lékaře nebo se dostavte do centra urgentní péče NHS. Je třeba, abyste si co nejdříve nechali příznaky zkontrolovat.

## **Co bude dál?**

Pokud zavoláte na **linku 999** kvůli příznakům mrtvice, měli byste být převezeni do nemocnice. Pokud se s příznaky TIA obrátíte na svého praktického lékaře, může vás poslat na vyšetření do nemocnice. Při podezření na TIA vám bude podán aspirin, aby se snížilo riziko mozkové mrtvice.

## **Návštěva odborníka**

Praktický lékař nebo zdravotník se vás zeptá, co se stalo. Pokud se domnívá, že jste prodělali TIA, zajistí vám návštěvu u odborného lékaře do 24 hodin od nástupu příznaků.

Schůzka se specialistou se může uskutečnit na klinice TIA nebo na nemocničním oddělení pro léčbu mozkové mrtvice. 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 kdy k nim došlo. Příznaky mohou být způsobeny jinými problémy, proto vás lékař nebo zdravotní sestra pečlivě vyslechnou a potvrdí, zda jste prodělali TIA či nikoli. Můžete podstoupit vyšetření mozku, ale ne každý ho potřebuje.

Ověří přítomnost zdravotních problémů spojených s mozkovou mrtvicí, jako je vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a cukrovka. Mohou vám provést monitoring srdce, aby zkontrolovali jeho stav. Může vám být provedeno ultrazvukové vyšetření, které ukáže, zda nemáte ucpané krční cévy.

## **Proč mi nikdo neudělal sken mozku?**

TIA je dočasná sraženina v mozku, takže ne vždy způsobí poškození, které by se projevilo na skenu. Pokud si lékaři nejsou

jisti, co vaše příznaky způsobilo, mohou vám provést vyšetření magnetickou rezonancí (MRI). Tím lze vyloučit jiné příčiny příznaků, například krvácení nebo abnormality v mozku. Magnetická rezonance může někdy ukázat místo TIA, zejména pokud je provedena brzy po jejím vzniku. To však není 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 potížemi, jako je fibrilace síní (nepravidelný srdeční rytmus). To může vést k vytvoření sraženiny v srdci a jejímu přesunu do mozku.

Poškození krčních tepen, známé jako arteriální disekce, může rovněž způsobit vznik sraženin. Onemocnění malých cév je stav, kdy dochází k ucpání drobných cév hluboko v mozku. To může vést k vytvoření sraženiny a způsobit TIA nebo mozkovou mrtvici.

## **Léčba ke 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 vzniku další sraženiny do mozku.

## **Léky na ředění krve**

Bude vám 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 léky proti srážlivosti krve. Díky tomu se lepkavé částice v krvi méně shlukují, což brání vzniku sraženin.

Pokud sraženina pochází ze srdce v důsledku onemocnění, jako je fibrilace síní, může vám být podáno antikoagulancium. Tím se zpomaluje tvorba krevních sraženin.

- **Užívání léků na ředění krve**

Je důležité užívat léky tak, jak vám byly předepsány, jinak vám hrozí riziko mozkové mrtvice. Pravděpodobně se jedná o dlouhodobou léčbu, takže pokud potřebujete jakoukoli podporu, obraťte se na svého lékárníka nebo praktického lékaře. Další informace o typech léků najdete na stránkách **stroke.org.uk**.

## **Léčba zablokovaných krčních tepen**

Pokud máte ucpanou krční tepnu (krkavici), může vám být nabídnuta operace k odstranění ucpání.

## **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 je riziko TIA nebo mozkové mrtvice vyšší, 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 ji prodělal někdo z vašich blízkých příbuzných.



## **Etnická příslušnost**

Lidé z některých etnických skupin, například afroameričané a jihoasiaté, mají také vyšší riziko mozkové mrtvice nebo 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. Nemá žádné příznaky, takže o něm 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 bude vhodný pro vás, závisí na vaší etnické příslušnosti a případných zdravotních potížích. Přizpůsobení se novým lékům na krevní tlak může nějakou dobu trvat, proto jim dejte čas, a pokud potřebujete poradit, obraťte se na svého lékárníka nebo praktického lékaře.

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

domácím prostředí nižší. Další informace o lécích a domácím sledování krevního tlaku 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 nevyprázdní při každém úderu. Sraženina se může vytvořit v srdci a dostat se do mozku, což může způsobit mozkovou mrtvici.

FS může přicházet a odcházet, takže k její diagnostice může být zapotřebí domácí sledování. Můžete také použít zařízení pro sledování celkového stavu při sportu, které vám pomůže sledovat tepovou frekvenci. Poradte se o tom se svým praktickým lékařem nebo odborníkem v nemocnici.

Pokud je u vás diagnostikována fibrilace síní, můžete podstoupit léčbu, která normalizuje srdeční tep, a začít brát léky na ředění krve, které snižují možnost 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 typ a její výskyt je

pravděpodobnější u osob s nadváhou. Možná budete potřebovat léky. Hladinu cukru v krvi však můžete ovlivnit také zdravým stravováním, případným snížením hmotnosti a aktivním způsobem života.

## **Vysoká hladina cholesterolu**

Cholesterol hraje v našem těle životně důležitou roli, ale pokud je ho v krvi příliš mnoho, může poškodit cévy. Cholesterol a další látky mohou ucpávat tepny tukovými usazeninami. Pokud máte vysokou hladinu cholesterolu, dostanete lék statin, který snižuje riziko mozkové 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 lékárníkem nebo praktickým lékařem. Mohou vám poradit s užíváním léků nebo vám najít jiný typ léku, který vám bude vyhovovat.

## **Jak snížit riziko cévní mozkové příhody, tzv. mozkové mrtvice**

### **Dodržujte léčbu svých zdravotních potíží**

Pokud u vás 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 problémy, například s nežádoucími účinky nebo zapomínáte brát léky, poradte se se svým lékárníkem. Nevysazujte žádné léky dříve, než se poradíte s praktickým lékařem. 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. Může to být praktická výzva, která může mít emocionální dopad.

Pokud tedy máte potíže se zvládnutím léčby a změnou jídelníčku, zkuste sami vyhledat pomoc.

To může znamenat, že se o své pocity podělíte s rodinou a přáteli. Mohou vám pomoci tím, že se připojí k vašim plánům na změnu zdravého životního stylu nebo vám poskytnou praktickou podporu při užívání léků.

Váš lékárník a praktický lékař vám mohou pomoci radou nebo zkontrolováním léků.

Praktické rady a podporu od ostatních můžete získat pomocí online nástroje „My Stroke Guide“ (Průvodce pro pacienty po cévní mozkové příhodě), který provozuje „Stroke Association“ (Asociace pro cévní mozkovou příhodu). Zaregistrujte se zdarma a získajte informace o cévní mozkové příhodě a seznámete se s dalšími lidmi postiženými cévní mozkovou příhodou a TIA na stránkách [mystrokeguide.com](http://mystrokeguide.com).

## **Bud'te co nejaktivnější**

Více pohybu a co největší každodenní aktivita výrazně přispějí k vašemu zdraví a pohodě. Nemusíte se zrovna připojit k

organizované fitness aktivitě, jako je posilovna. Lidé nám ale říkají, že když dělají něco s jinými lidmi, pomáhá jim to udržet si motivaci. Procházka s kamarádem nebo rodinná návštěva parku vám může pomoci začít se těšit z aktivního života a zvýšit si 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 může navodit dobrý pocit a pomoci vám vypořádat se se špatnou náladou a úzkostí.

### **Je cvičení bezpečné?**

Jedním z nejlepších způsobů, jak snížit riziko mrtvice, je více pohybu a co nejvíce aktivity. Celkově je cvičení a aktivita bezpečná a může skutečně pomoci vašemu zdraví a pohodě. Jedinou výjimkou je případ, kdy máte extrémně vysoký krevní tlak nebo jiný zdravotní problém, který by mohl způsobit úraz nebo nemoc. Pokud si nejste jisti, vždy se poraďte se svým praktickým lékařem, než začnete více cvičit.

Další praktické tipy a nápady, jak být aktivní, najdete na stránkách [stroke.org.uk/getting-active](https://stroke.org.uk/getting-active).

## **Jezte zdravě**

Zdravá strava s dostatkem ovoce a zeleniny může snížit riziko mrtvice tím, že vám pomůže zvládnout zdravotní problémy spojené s mozkovou mrtvicí, jako je cukrovka a vysoká hladina cholesterolu. Nemusíte měnit 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 velikosti a tvaru těla. Větší množství tělesného tuku však zvyšuje riziko mozkové mrtvice a snížení hmotnosti, pokud je to nutné, může pravděpodobnost jejího vzniku snížit.

Snížení hmotnosti může snížit vysoký krevní tlak a zlepšit hladinu 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 poradte 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 místního lékárníka o pomoci, která je ve vašem okolí k dispozici.

## **Přestaňte kouřit**

Jste-li kuřák, je pravděpodobné, že první radou, kterou po TIA dostanete, bude přestat kouřit.

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 to dělat sami. K dispozici je pomoc při odvykání kouření, včetně náhradních nikotinových přípravků na předpis a



aplikace Stoptober. Informujte se u svého praktického lékaře nebo lékárníka o místní pomoci s odvykáním kouření. K dispozici je možná místní služba osobní podpory, kterou můžete využít.

## **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 zabránit tvorbě sraženin.

Bezpečný limit alkoholu ve Spojeném království je 14 sklenic týdně. Tento limit je stejný pro muže i ženy. Pokud máte pocit, že pijete příliš mnoho, vyhledejte radu, jak pití omezit. Na internetových stránkách **drinkaware.co.uk** jsou k dispozici různé zdroje a váš praktický lékař vám může poradit, jaká pomoc je k dispozici v místě vašeho bydliště.

## **TIA: lidé říkají...**

**Ted' už se cítím dobře. Jsem příliš zaneprázdněná na to, abych se mohla zúčastnit schůzky TIA.**

I když se cítíte dobře, je TIA hlavním varovným příznakem mrtvice. Návštěva kliniky TIA 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. Snažte se proto dát těmto schůzkám nejvyšší prioritu.

**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 skutečně ovlivnit své zdraví do budoucna.

**Nerad někoho obtěžuji.**

Zdravotníci jsou vyškoleni ke zjišťování 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, případně dva nebo více.

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 cítíte fyzicky.

Užívání těchto léků však může výrazně snížit riziko mrtvice.

Pokud máte potíže s užíváním některého z léků kvůli vedlejším účinkům nebo jiným obtížím, obraťte se na svého lékárníka nebo praktického lékaře. Nepřestávejte užívat lék bez porady s praktickým lékařem, protože by to mohlo zvýšit riziko mozkové mrtvice.

## **TIA z neznámé příčiny**

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

## **Léčba TIA z neznámé příčiny**

I když se příčina TIA nezjistí, bude vám pravděpodobně podána stejná léčba jako u jakékoli jiné TIA, což jsou obvykle léky na ředění krve, aby se zabránilo vzniku další sraženiny. Pokud máte vysoký krevní tlak, cukrovku nebo vysoký cholesterol, bude vám předepsána léčba i těchto onemocnění.

## **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. Pokud nejste příliš aktivní, v našem průvodci „Více pohybu po mozkové mrtvici“ se dozvíte, jak se začít více hýbat.

Pokud jste již fit a aktivní, snažte se v tom pokračovat – nejenže to sníží pravděpodobnost mozkové 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 ve vašem okolí.

## **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 omezit prováděné práce 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. Více informací najdete na stránkách [stroke.org.uk/fatigue](https://stroke.org.uk/fatigue).

## **Psychický dopad**

TIA může mít také psychický dopad. Možná se cítíte velmi otřeseni a máte obavy o své zdraví. Někteří lidé trpí úzkostmi a špatnou náladou. Sdílení pocitů s rodinou a přáteli jim může pomoci pochopit, čím procházíte. Mluvit o svých pocitech může také pomoci omezit úzkostlivé stavy a pomoci vám vyrovnat se s tím, co prožíváte.

Ke zlepšení nálady může přispět také pohyb nebo cvičení. Pravidelná aktivita může také pomoci při únavě, protože vám pomůže lépe spát a dodá vám 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.

Pokud máte pocit, že úzkost nebo špatná nálada ovlivňují váš každodenní život, obraťte se na svého praktického lékaře nebo zavolejte na naši linku důvěry, kde vám poradí, jak a kde vyhledat pomoc.

## **Jak se vypořádat s dalšími problémy**

Pokud máte po TIA stále fyzické nebo kognitivní problémy (potíže s pamětí a myšlením), upozorněte na ně odborníka na klinice nebo svého praktického lékaře, protože je možné, že budete potřebovat další vyšetření.

## **Kde získat pomoc a informace**

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

#### **Linka důvěry**

Naše linka důvěry nabízí informace a podporu všem, kteří byli postiženi TIA nebo mozkovou mrtvicí. To se týká i přátel a pečujících osob.

Zavolejte nám na číslo **0303 3033 100**, Z textového telefonu **18001 0303 3033 100**

E-mail [helpline@stroke.org.uk](mailto: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.

## **Další zdroje pomoci a informací**

### **AF Association**

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

Poskytuje informace a podporu lidem s fibrilací síní.

### **Krevní tlak ve Spojeném království (Blood Pressure UK)**

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

Tel.: 020 7882 6218

E-mail: [help@bloodpressureuk.org](mailto:help@bloodpressureuk.org)

Pomoc a informace o snižování a léčbě vysokého krevního tlaku.

## **British Heart Foundation**

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

Linka důvěry pro osoby se srdečními chorobami – Heart

Helpline: 0300 330 3311

Linka důvěry provozovaná kardiologickými sestrami a informace a rady o všech aspektech zdraví srdce.

## **Chest Heart & Stroke Scotland (Skotsko – hrudník, srdce a mozgová mrtvice)**

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

Linka důvěry: 0808 801 0899

Poradenská linka obsluhovaná zdravotními sestrami, informace a praktická podpora pro osoby s cévní mozkovou příhodou a TIA žijící ve Skotsku.

## **Cukrovka ve Spojeném království (Diabetes UK)**

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

Careline: 0345 123 2399

Informace a podpora kvalitního života s cukrovkou.



## **Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) Drivers Medical Group (Anglie, Skotsko, Wales)**

Internetové stránky: [gov.uk/dvla](http://gov.uk/dvla)

## **Driver and Vehicle Agency (DVA, Agentura pro řidiče a vozidla) (Severní Irsko)**

Internetové stránky: [nidirect.gov.uk](http://nidirect.gov.uk)

Kde najdete informace o řízení vozidel po TIA a mozkové mrtvici v Anglii, Skotsku a Walesu (DVLA) a Severním Irsku (DVA)?

## **Heart UK**

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

Linka důvěry: 0345 450 5988

E-mail: [ask@heartuk.org.uk](mailto:ask@heartuk.org.uk)

Specializovaná charitativní organizace zabývající se cholesterolem, jejíž linku důvěry vedou specializované zdravotní sestry a dietologové a která každé úterý poskytuje poradenství v paňdžábštině, urdštině a hindštině.

## **NHS Choices**

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

## **NHS Inform (Skotsko)**

Internetové stránky: [nhsinform.scot](http://nhsinform.scot)

Internetové stránky NHS poskytující informace o zdravějším životním stylu. Internetové stránky NHS Live Well nabízejí programy, které vám pomohou zhubnout, lépe se stravovat a více se hýbat.

## **NHS Smokefree**

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

Použijte aplikaci, získejte informace nebo vyhledejte místní podporu pro odvykání kouření.

## **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 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.

## **Kontaktujte nás**

**Jsme tu pro vás. Obrat'te se na nás a získejte odborné informace a podporu po telefonu, e-mailem nebo online.**

**Linka důvěry:** 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)

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.

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

© 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.