

Stroke
Association

Slovakian

Ako si znížiť riziko cievnej mozgovej príhody (skr. CMP)

Efektívne kroky pre každého



Ako si znížiť riziko cievnej mozgovej príhody (skr. CMP)

Efektívne kroky pre každého

Cievna mozgová príhoda (CMP) a vy

Koľko toho viete o vašom riziku cievnej mozgovej príhody?

Som primladý/á na to, aby som myslel(a) na cievnu mozgovú príhodu.

Štvrtina všetkých prípadov CMP sa stane ľuďom vo veku 18-65, ktorí sa cítia byť v dobrej kondícii a zdraví.

Som starší/ia alebo mám nejaké zdravotné problémy.

Nikdy nie je neskoro podniknúť kroky na zníženie vášho rizika CMP, ako napríklad byť aktívnejší, jesť zdravšie a riešiť svoje zdravotné problémy.

Mám vysoký krvný tlak.

Vysoký krvný tlak je faktorom v takmer polovici všetkých prípadov cievnej mozgovej príhody.

Som fajčiar.

Prestať s fajčením je jedna z najlepších vecí, ktoré môžete urobiť pre svoje zdravie.

Mal(a) by som schudnúť

Nadváha a obezita prispievajú k väčšej pravdepodobnosti CMP.

Mal(a) som cievnú mozgovú príhodu alebo tranzitórny ischemický atak (TIA alebo malá CMP).

Ak ste už raz mali CMP alebo TIA, máte vyššie riziko prípadu novej mozgovej príhody. Táto príručka obsahuje užitočné rady, ktoré vám pomôžu znížiť vaše riziká, a tiež poradí ako získať viac pomoci a podpory, aby ste neboli na to sami.

CMP sa môže prihodiť každému, v akomkoľvek veku. Pre viac informácií ohľadom vášho individuálneho rizika CMP, navštívte svojho praktického lekára alebo lekárnika.

Vaše riziko cievnej mozgovej príhody

Riziko CMP je pre každého iné, čo závisí od jedinečných faktorov, ktoré k tomu patria.

Rizikové faktory závisia na vás a na vašom životnom štýle, ako je váš vek, zdravotné problémy, alebo či pijete a fajčíte.

Ak ste už predtým mali CMP alebo TIA, vaše riziko novej mozgovej príhody je vyššie. Odborníci vám poradia ako liečiť rôzne zdravotné

stavy, ktoré môžu viesť k vašej prvej cievnej mozgovej príhode alebo k TIA, napríklad vysoký krvný tlak.

Hlavné rizikové faktory pre CMP

Vek

So stúpajúcim vekom sa vaše tepny prirodzene stávajú tvrdšími, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť ich zablokovania. Môžete podniknúť aktívne kroky na zníženie rizika CMP v akomkoľvek veku, preto sa pozrite v tejto príručke na naše rady pre zdravý životný štýl.

Zdravotné problémy

Niektoré zdravotné problémy zvyšujú vaše riziko CMP. Sem patria:

- Vysoký krvný tlak.
- Fibrilácia predsiení (poruchy srdcového rytmu).
- Cukrovka a hyperglykémia (vysoký cukor v krvi).
- Vysoký cholesterol.

Životný štýl

Riziko CMP sa môže zvýšiť tým, čo robíme v každodennom živote, napríklad:

- Fajčenie.
- Nadváha.
- Pitie nadmerného množstva alkoholu.
- Nedostatok pohybu.
- Jedlo s vysokým obsahom soli, tukov a cukrov.

Dedičnosť v rodine

Cievne mozgové príhody môžu byť dedičné v rodinách, takže sa poraďte so svojim praktickým lekárom alebo zdravotnou sestrou, ak máte v rodine prípady CMP. Možno budete potrebovať aj nejaké testy a zdravotné prehliadky, a tiež rady na zníženie vášho rizika.

Etnická príslušnosť

CMP sa častejšie vyskytuje u ľudí z afrických alebo juhoázijských rodín. Ak patríte do tejto kategórie, mali by ste absolvovať vyšetrenie na cukrovku v skoršom veku, najmä ak máte nejaké rizikové faktory, ako je napríklad nadváha. Kontaktujte svojho praktického lekára a požiadajte o zdravotnú prehliadku.

Aktívne znižujte svoje riziko

Zmenou k zdravšiemu životnému štýlu môžete znížiť riziko CMP. Či už je to vaša strava, zvýšený pohyb, fajčenie alebo pitie alkoholu, na zmenu nikdy nie je neskoro.

Získajte individuálne rady

Nezabudnite, že táto príručka poskytuje len všeobecné informácie. Vždy by ste sa mali snažiť získať individuálne rady o vašom zdraví a o potrebnej liečbe od odborníkov, ako je napríklad praktický lekár alebo lekárnik.

Znížte prísun alkoholu

Ak pravidelne pijete priveľa alkoholu, zvyšuje to vaše riziko CMP. Vo Veľkej Británii, za účelom zníženého zdravotného rizika vláda odporúča nepiť viac ako 14 jednotiek alkoholu týždenne, a je dôležité tieto jednotky alkoholu rovnomerne rozdeliť počas týždňa. Limity sú pre ženy a mužov rovnaké.

Tipy, ako spoznať svoje limity, alebo ak máte obavy ohľadom svojho prísunu alkoholu, navštívte drinkaware.co.uk.

Prestaňte s fajčením

Fajčenie veľmi zvyšuje vaše riziko CMP. Avšak keď s tým prestanete, vaše riziko sa hneď začne znižovať. Prestať s fajčením je jedna

z najlepších vecí, ktoré môžete urobiť pre svoje zdravie, a k dispozícii je veľa pomoci.

Ak chcete prestať fajčiť, na nájdenie miestnych služieb vo Veľkej Británii navštívte webstránku **nhs.uk/smoking**. Tiež môžete zavolať na tieto bezplatné linky: Anglicko: 0300 123 1044, Škótsko 0800 84 84 84, Wales 0800 085 2219.

Miestne služby na pomoc pri odvykaní od fajčenia vám môžu ponúknuť rôzne produkty a lieky, ako sú nikotínové žuvačky a tabletky na lekárske predpis. Poskytujú individuálne rady a pomôžu vám zostaviť plán na odvyknutie od fajčenia.

Elektronické cigarety (vaping)

Elektronické cigarety vám môžu pomôcť pri odvykaní od fajčenia. Na rozdiel od náhradnej nikotínovej terapie, elektronické cigarety sú dostupné bez lekárskeho predpisu. Nie sú však neškodné a je možné, že na vapingu ostanete závislí aj keď už prestanete fajčiť. Preto požiadajte o individuálnu radu u poskytovateľov služieb na odvykanie od fajčenia, ako správne používať elektronické cigarety.

Vodné fajky

K rôznym typom vodných fajok patria šíša, nargile, huka a habba-babba. Napriek tomu, že vodná fajka je považovaná za „bezpečný“ spôsob užívania tabaku, táto v skutočnosti dokáže dodať oveľa viac

nikotínu, dymu a toxických chemikálií ako fajčenie cigarety počas jedného sedenia.

Zmenšite si obvod pása

Nadváha zvyšuje pravdepodobnosť CMP a riziko stúpa s vašou váhou. Kilá navyše ovplyvňujú vaše telo rôznymi spôsobmi, napríklad sa zvyšuje riziko vysokého krvného tlaku a cukrovky 2.typu, a tieto sú spojené s CMP.

Ak je váš pás väčší ako 94cm (37 palcov) pri mužoch, alebo 80cm (31.5 palcov) pri ženách, zrejme máte nadváhu.

BMI, alebo index telesnej hmotnosti, vám ukáže, či máte správnu váhu pre vašu telesnú výšku. Zdravé BMI je medzi 18.5 a 25. Ľudia z africko-karibských a juhoázijských etnických skupín by mali mať BMI nižšie ako 23 kvôli vyššiemu výskytu cukrovky.

Ak vám odporúčia schudnúť alebo chcete začať so zdravým životným štýlom, nemusíte byť na to sami. Na internete existuje niekoľko skvelých zdrojov informácií, ako napríklad **NHS One You** a aplikácie na chudnutie. Aj váš miestny lekárnik vám môže pomôcť. Vaša rodina

a priatelia by vás tiež mohli podporiť a povzbudiť, alebo sa pridať k vašim plánom zdravého stravovania a cvičenia.

Viac o BMI kalkulačke a o NHS Pláne Chudnutia (angl. **NHS Weight Loss Plan**) nájdete na [nhs.uk/loseweight](https://www.nhs.uk/loseweight).

Jedzte zdravo

Praktická pomoc pre zdravú stravu

Nakupovanie a varenie môže byť niekedy ťažké, ak máte zdravotné postihnutie alebo nízky finančný príjem. Ak máte po cievnej mozgovej príhode finančné ťažkosti, pozrite si našu príručku „Podpora a finančná pomoc“. Ak potrebujete väčšiu podporu pri postihnutí po CMP, volajte našu Infolinku na 0303 3033 100.

Tip: Keď nakupujete, všímajte si značky vo farbách semaforu na obaloch mnohých potravín. Červený kruh znamená, že je v jedle veľa tukov, cukrov alebo soli. Oranžový a zelený kruh označujú zdravšie varianty potravín.

1. Znížte prísun soli

Priveľa soli v jedle vám môže zvýšiť krvný tlak, ktorý je veľkým rizikom pre cievnu mozgovú príhodu.

My všetci potrebujeme malé množstvo soli v jedle, avšak nie viac ako malú lyžičku na jeden deň.

Veľa soli, ktorú jeme, sa skrýva v každodenných potravinách vrátane chleba, obilnín a spracovaného mäsa, ako je šunka. Aj hotové jedlá a jedlá na donášku majú často vysoký obsah soli.

Na zvýšenie chuti jedla skúste pri varení pridať koreniny miesto soli. Pri stole ochutnajte jedlo pred pridaním soli – možno ju ani nebudete potrebovať!

Niektorí ľudia radi používajú produkty s nižším obsahom sodíka v soli, aby znížili jej prísun. Tieto produkty nie sú vhodné pre niektorých ľudí s rizikom CMP, vrátane ľudí nad 65 rokov, a tých, ktorí užívajú lieky na ovplyvnenie hladiny draslíka. Poradíte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom pred použitím produktov so zníženým obsahom sodíka v soli.

2. Znížte prísun cukrov

Priveľa cukru môže spôsobiť priberanie na váhe, čo zvyšuje riziko CMP a cukrovky 2.typu.

Nemali by ste denne zjesť viac ako 7 kociek cukru (30g). Nie je to veľa, pričom v jednej plechovke sladkého nápoja je viac ako 9 kociek cukru.

V bežných potravinách je rovnako veľa soli a cukru. A nie je to len sladké jedlo – aj slané potraviny ako pečená fazuľa (angl. *baked beans*) a kečup majú veľmi vysoký obsah cukru.

3. Jedzte menej tukov

Jedenie menšieho množstva tukov pomáha pri chudnutí, čo znižuje vaše riziko CMP.

Hladinu cholesterolu si môžete znížiť jedením menšieho množstva nasýtených tukov a ich nahradením nenasýtenými tukmi. Pri vysokom cholesterole možno budete potrebovať lieky na predpis, takže navštívte svojho praktického lekára.

Nasýtený tuk je väčšinou tuhý tuk, ako napríklad maslo. Nájdete ho v potravinách ako sú syry, koláče, tučné mäso a klobásy, a tiež v kokosovom a v palmovom oleji.

Nenasýtený tuk je väčšinou olej, napríklad olivový alebo podzemnicový olej. Nájdete ho aj v masných rybách ako losos

a sardinky, a v iných potravinách ako arašidové maslo, avokádo, oriešky a semiačka.

Pri varení sa snažte nahradiť nasýtené (tuhé) tuky ako maslo a kokosový olej malými množstvami olivového alebo podzemnicového oleja.

4. Pridajte viac vlákniny

Jedlá s väčším množstvom vláknin sú dobré na chudnutie, pri cukrovke a pre zdravšie srdce, čo znižuje vaše riziko CMP. Veľa vláknin sa nachádza v zelenine a v ovocí. Uprednostnite celozrnné varianty chleba, cestovín a ryže.

Jedzte šupku na zemiakoch a na jablkách. Ovos, oriešky a semiačka vám tiež zvýšia denný príjem vláknin.

5. Jedzte vyváženú stravu

Počas dňa sa snažte zjesť niečo z každej z nižšie uvedených skupín potravín. Domáce jedlo je často najlepší variant, pretože viete, že je urobené s čerstvými prísadami, a obsahuje menej tukov, soli alebo cukru ako hotové jedlá či polotovary.

Ovocie a zelenina: snažte sa zjesť 5 porcií denne. Pamätajte si, že konzervované a mrazené ovocie a zelenina sa tiež rátajú. Dajte si na

tanier pestrý výber zeleniny. Tie môžu tvoriť asi tretinu vášho jedla každý deň.

Škrobové sacharidy ako sú zemiaky, ryža, chlieb a cestoviny môžu tvoriť asi tretinu toho, čo zjete.

Proteín pochádza z chudého mäsa, rýb a vajec. Neživočíšne proteíny možno nájsť v sušenej fazuli, šošovici a orechoch.

Mliečne potraviny ako mlieko, syry a jogurty vám dodajú vápnik na posilnenie kostí. Vyberajte si varianty s nižším obsahom tuku.

Tuk obsahuje najviac kalórií na jeden gram takže ho veľa nepotrebuje. Snažte sa použiť nenasýtené tuky ako je olivový olej namiesto tuhých tukov ako je maslo a kokosový olej.

Problémy s prehĺtaním po CMP

Ak máte po CMP problémy s prehĺtaním, mali by ste vyhľadať pomoc u dietológa alebo u rečového a jazykového terapeuta, ktorí vám pomôžu bezpečne jesť. Dietológ môže poradiť, ako pripraviť bezpečné a chutné jedlá, a ako sa zúčastniť spoločných rodinných jedál. Pre viac informácií navštívte webstránku stroke.org.uk/swallowing-problems.

Staňte sa čo najaktívnejšími

Fyzická aktivita môže pomôcť pri znížení rizika CMP. Viac pohybu pomôže vašej emocionálnej pohode tým, že do vášho mozgu uvoľní chemikálie, vďaka ktorým sa budete lepšie cítiť.

Ak dokážete byť aktívnejší, môže to mať dobrý vplyv na vaše zdravie a pohodu. Pre niektorých ľudí stačí chodenie po miestnosti, pre iných je to posilovňa alebo práca v záhrade.

Na internete nájdete viac nápadov na aktivitu

Informácie o tom, ako byť aktívnym po CMP, nájdete na **stroke.org.uk/getting-active** plus bezplatný 12-týždňový cvičebný video-program, ktorý vám umožní zapojiť sa na úrovni vhodnej pre vás.

Aktívny zdravý životný štýl a liečba vašich zdravotných problémov prispievajú k zníženiu rizika srdcových chorôb, demencie a rakoviny.

Užívanie nelegálnych drog

Ľudia môžu užívať nelegálne drogy bez toho, aby vedeli o riziku CMP. Drogy ako kokaín môžu zvýšiť riziko CMP v dňoch po ich užití. Iné

drogy ako kanabis, heroín a khat, sú tiež spojené so zvýšeným rizikom a s vyššou úmrtnosťou na CMP.

Ďalšia pomoc a informácie

Protidrogová poradenská organizácia FRANK poskytuje informácie a dôverné rady o drogách užívateľom, ich priateľom a rodine.

Navštívte talktofrank.com alebo zavolajte na 03001 236 600. Naša Linka pomoci pre CMP vám tiež môže poradiť, ako získať pomoc.

Liečte svoje zdravotné problémy

Ak patrí váš zdravotný stav k jednej z príčin pre CMP, liečenie zdravotných problémov vám pomôže znížiť riziko CMP. Ak ste už mali CMP alebo TIA, najlepší spôsob ako znížiť riziko novej CMP je dodržiavanie lekármi odporúčenej liečby vašich zdravotných problémov.

Ako si dať skonrolovať zdravotný stav

Všetky tu uvedené zdravotné problémy vás môžu postihnúť v akomkoľvek veku. Takže aj keď sa cítite dobre, chodievajte na pravidelné zdravotné prehliadky.

V Anglicku ľudia vo veku 40-74 môžu absolvovať zdravotnú kontrolu „**NHS Health Check**“, ktorá hľadá včasné príznaky zdravotných problémov vrátane CMP.

Ak máte obavy o svoje zdravie, vyhľadajte zdravotnú sestru alebo lekára. Miestny lekárnik vám tiež bude vedieť poradiť a vykonať niektoré zdravotné kontroly.

Vysoký krvný tlak

Vysoký krvný tlak zohráva dôležitú úlohu v polovici všetkých mozgových príhod, takže je to najväčší rizikový faktor pre CMP.

Čo je to? Vaše srdce pumpuje krv cez vaše krvné cievy. Keď krv príliš tlačí na steny krvných ciev, je to známe ako vysoký krvný tlak. Nazýva sa to aj hypertenzia.

Prečo je to riziko? Vysoký krvný tlak môže viesť k tvorbe zrazenín alebo spôsobiť krvácanie do mozgu. Vysoký krvný tlak tiež zvyšuje riziko infarktov, demencie a zlyhania obličiek.

Ako viem, že ho mám? Zvyčajne nemá žiadne príznaky, preto si pravidelne kontrolujte krvný tlak. Dá sa tak urobiť u vášho praktického lekára alebo v lekárni. Tlakomery si môžete tiež sami zakúpiť.

Čo s tým môžem robiť ? Ak vám diagnostikovali vysoký krvný tlak, pomôže vám zmena k zdravšiemu životnému štýlu a možno budete potrebovať aj lieky. Ak vám odporúčia užívať tabletky, je veľmi dôležité, aby ste ich brali pravidelne.

V našom sprievodcovi „Vysoký krvný tlak a mozgová príhoda“ sa dozviete ako čítať výsledky testov krvného tlaku na tlakomere a ako sa vysoký krvný tlak lieči. Čítajte na webstránke alebo si objednajte tlačенú verziu tu: stroke.org.uk/high-blood-pressure.

Fibrilácia predsiení (FP)

Ak máte neliečenú fibriláciu predsiení (FP), vaše riziko CMP je 5-krát vyššie, a CMP môže mať závažnejší priebeh, ak máte FP.

Čo je to? Pri FP máte nepravidelný tlkot srdca a môže byť abnormálne rýchly.

Prečo je to riziko? Srdce sa niekedy úplne nevyprázdni od krvi pri každom údere a v zostávajúcej krvi sa môže vytvoriť zrazenina. Táto sa môže dostať do mozgu a spôsobiť CMP.

Ako viem, že ju mám? Môžete pociťovať búšenie srdca, ale väčšina ľudí nepociťuje nijaké príznaky. Lekár alebo sestra vás môžu prezrieť a poslať na ďalšie testy.

Čo s tým môžem robiť? Ak máte FP a váš lekár alebo sestra zistia zvýšené riziko CMP, dostanete antikoagulačnú liečbu (liek na riedenie krvi), aby sa znížilo riziko CMP. Na udržanie nízkeho rizika CMP je dôležité pokračovať v užívaní antikoagulancií.

Cukrovka

Cukrovka takmer zdvojnásobuje vaše riziko CMP.

Čo je to? Cukrovka znamená, že vaše telo nedokáže správne odstrániť cukor z krvi.

Prečo je to riziko? Príveľa cukru v krvi môže viesť k poškodeniu krvných ciev a nervov. Toto zvyšuje riziko CMP. Tiež to môže viesť k infarktu, strate zraku a k problémom s obličkami.

Ako viem, že ju mám? Nemusíte mať buď žiadne príznaky, alebo vám cukrovka môže spôsobiť zvýšené močenie a budete sa cítiť unavení a smädni. Krvný test môže potvrdiť, či máte cukrovku alebo

hyperglykémiu. Pre viac informácií o príznakoch cukrovky 1. a 2. typu navštívte [nhs.uk/diabetes](https://www.nhs.uk/diabetes).

Čo s tým môžem robiť? Ľudia s cukrovkou 1. typu zvyčajne potrebujú liečbu inzulínom. Niektorým ľuďom s cukrovkou 2. typu stačí urobiť zmeny v stravovaní, zatiaľ čo iní potrebujú lieky alebo inzulínovú liečbu. Liečba cukrovky a zdravý životný štýl, ako je schudnutie v prípade potreby, vám pomôže znížiť riziko cievnej mozgovej príhody.

Tip: požiadajte lekára alebo lekárnika o zdravotnú prehliadku.

Vysoký cholesterol

Vysoký cholesterol je zvyčajne bez príznakov, ale je to veľký rizikový faktor pre CMP.

Čo je to? Cholesterol je životne dôležitá látka v našom tele, ale ak jej máte v krvi priveľa, môže spôsobiť srdcové choroby a CMP. Existujú dva hlavné typy. „Zlý“ cholesterol môže spôsobiť hromadenie tukového materiálu vo vašich krvných cievach, a „dobrý“ cholesterol pomáha znížiť hladinu „zlého“ cholesterolu.

Prečo je to riziko? Nadmerný cholesterol vo vašej krvi môže upchať cievy masným materiálom (ateroskleróza). Toto môže viesť k tvorbe zrazeniny a spôsobiť CMP.

Ako viem, že ho mám? Potrebujete krvný test od lekára alebo lekárnika.

Čo s tým môžem robiť? Výsledok testu hladiny cholesterolu sa môže použiť na výpočet rizika CMP. Ak je vaše riziko vysoké, mali by ste skúsiť zmeniť životosprávu, ako je schudnutie, zvýšená aktivita a zdravšia strava.

Lieky nazývané **statíny** sa často podávajú pri vysokom cholesterole a ukázalo sa, že znižujú riziko CMP.

Niektorí ľudia sa s vysokým cholesterolom narodia. Je to dedičný stav nazývaný familiárna hypercholesterolémia. Táto môže spôsobiť smrť u ľudí vo veku 20-40 rokov, preto je dôležité nechať sa otestovať, ak máte v rodine predčasné úmrtia na srdcové choroby alebo na CMP. Dá sa to liečiť liekmi na zníženie cholesterolu.

Iné zdravotné problémy spojené s CMP

Kosáčikovitá anémia (KA)

Štvrtina ľudí trpiacich kosáčikovitou anémiou (KA) majú CMP pred dovŕšením 45. roku života. KA väčšinou postihuje ľudí afrického, africko-karibského, ázijského a stredomorského pôvodu (2). Toto zvyšuje riziko CMP, pretože červené krvinky menia tvar na kosáčik, čím sa formuje viac zrazenín.

Vo Veľkej Británii je kosáčikovitá anémia zvyčajne diagnostikovaná krvným testom počas tehotenstva alebo hneď po narodení. Pravidelné krvné transfúzie sú hlavnou liečbou na zníženie rizika CMP. Pre viac informácií a pomoc kontaktujte Spoločnosť pre KA – Sickle Cell Society sicklecellsociety.org.

Ženská antikoncepcia a hormonálna liečba

Niektorá perorálna antikoncepcia a hormonálna substitučná liečba (HSL) môžu prispieť k vyššiemu riziku CMP u žien. Váš lekár by mal posúdiť vaše riziko CMP predtým, než vám poskytne tieto liečby. Ak máte vysoký krvný tlak, trpíte migrénami alebo ste už raz mali krvnú zrazeninu či CMP, tieto liečby nebudú pre vás vhodné. Fajčenie, nadváha, alebo vek nad 35 rokov, môžu tiež zvýšiť riziko CMP počas užívania antikoncepčných tabletiiek či HSL.

Celkovo je riziko CMP z užívania antikoncepcie a HSL nízke, takže ak aj máte obavy, neprerušujte vašu liečbu až kým sa neporadíte s lekárom alebo zdravotnou sestrou. Informujte sa u nich ohľadom vlastného rizika a tiež o najvhodnejšej antikoncepcii či o hormonálnej substitučnej liečbe pre vás.

Stres, úzkosť a depresia

Ak trpíte stresom, úzkosťou či depesiou, vaše riziko CMP môže byť vyššie. Dôvod nie je celkom známy, ale jedným z nich môže byť skutočnosť, že je ťažšie sa starať o svoje zdravie, keď ste v depresii alebo pod veľkým tlakom. Pokúste sa nájsť pomoc pri emocionálnych problémoch u priateľov alebo u odborníkov, a premýšľajte o zlepšení životosprávy, ktorá vám pomôže cítiť sa lepšie.

Obštrukčné spánkové apnoe (OSA)

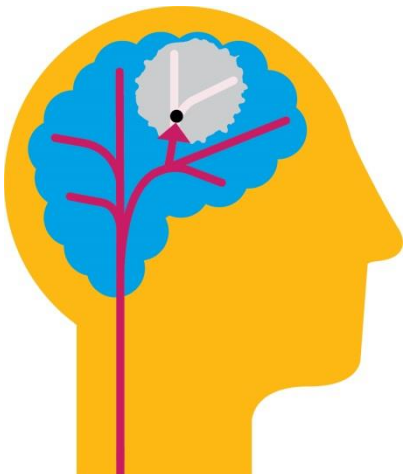
S mozgovou príhodou je spojená porucha spánku nazývaná obštrukčné spánkové apnoe (OSA). OSA prerušuje vaše dýchanie počas spánku. Niektorí ľudia trpiaci OSA chrápu, ale nie všetci. Počas noci sa zrejme často budíte, a počas dňa sa cítite ospalí. Ak si myslíte, že máte OSA, vyhľadajte lekára.

O cievnej mozgovej príhode

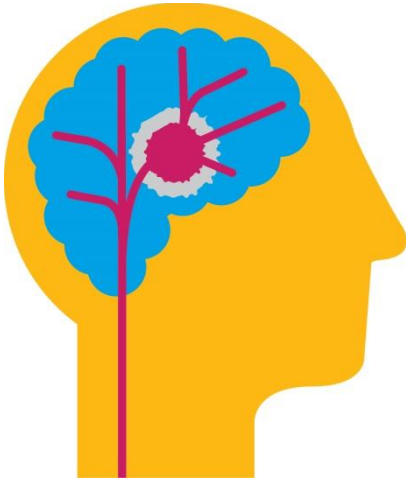
CMP je mozgový záchvat. Stáva sa to vtedy, keď sa preruší prívod krvi do časti mozgu, čo zabíja mozgové bunky. Poškodenie mozgu môže ovplyvniť fungovanie tela. Môže tiež zmeniť to ako myslíte a cítite.

Existujú dva hlavné typy mozgovej príhody:

1. ischemická: v dôsledku upchatej cievy v mozgu. Ischemická mozgová príhoda sa často označuje ako zrazenina.



2. hemoragická: v dôsledku krvácania do mozgu alebo okolo neho. Hemoragická CMP sa často nazýva krvácanie.



Spozorovanie príznakov CMP

Je dôležité vedieť ako rozpoznať bežné príznaky CMP u seba alebo u niekoho iného. Najlepší je test nazývaný **FAST** vo Veľkej Británii.

FAST test

Face (**tvár**): Môžete sa usmiať? Opadla vám tvár na jednu stranu?

Arms (**ramená**): Dokážete zdvihnúť obidve ramená pred seba a udržať ich tak?

Speech (**problémy s rečou**): Dokážete hovoriť zrozumiteľne a rozumiete, čo hovoríte? Je vaša reč nezreteľná?

Time (**čas**): Ak vidíte niektorý z týchto 3 príznakov, volajte **999**.

FAST test pomáha odhaliť 3 najčastejšie príznaky CMP. Existujú však aj iné príznaky, ktoré by ste si mali všímať. Sem patria:

- náhla slabosť alebo strpnutosť na jednej strane tela, vrátane nôh, rúk a chodidiel
- ťažkosti s hľadáním slov alebo so zrozumiteľnosťou reči
- náhle rozmazané videnie alebo strata zraku v jednom či v oboch očiach
- **náhla strata pamäti či zmätenosť a závraty, či náhly pád**
- náhla silná bolesť hlavy.

Mozgová príhoda sa môže stať každému, v rôznom veku. Každá sekunda sa počíta. Ak spozorujete niektorý z týchto príznakov, nečakajte. Okamžite volajte **999**.

Tranzitórny ischemický atak (TIA alebo malá CMP)

TIA je rovnaký ako CMP, ale príznaky trvajú len krátko. Keď sa príznaky objavia po prvýkrát, nie je možné zistiť, či má niekto TIA alebo úplnú CMP, takže nečakajte. Okamžite volajte **999**. (14)

Pomoc v prípade cievnej mozgovej príhody

Keď u niekoho spozorujete CMP, pacient by mal byť prevezený sanitkou na špecializované oddelenie pre CMP v nemocnici. Pri CMP je dôležité čo najskôr dostať pomoc. Do niekoľkých hodín po CMP je

nutné podať liečbu na rozbitie a odstránenie krvnej zrazeniny, takže ak spozorujete CMP, volajte hneď **999**.

Kde získať pomoc a informácie

Združenie pre CMP (Stroke Association)

Linka pomoci

Naša linka pomoci poskytuje informácie a pomoc pre každého, koho sa CMP týka, vrátane rodiny, priateľov a opatrovateľov.

Zavolajte nám na **0303 3033 100**, z textového telefónu (pre nepočujúcich) na **18001 0303 3033 100**

Napíšte email na helpline@stroke.org.uk

Prečítajte si naše informácie

Viac informácií ohľadom CMP získate na stránke **stroke.org.uk**, alebo zavolajte na Linku pomoci, kde si môžete objednať tlačené kópie našich príručiek.

Moja príručka CMP (My Stroke Guide)

Cez elektronický nástroj Združenia pre CMP (The Stroke Association) nazývaný Moja príručka CMP (angl. **My Stroke Guide**) získate bezplatný prístup k dôveryhodným radám, informáciám a pomoci 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Moja príručka CMP vás spojí s našou

internetovou komunitou, aby ste zistili, ako iní ľudia zvládajú svoje zotavovanie sa po CMP.

Už dnes sa môžete prihlásiť na **mystrokeguide.com**.

O našich informáciách

Ľuďom postihnutým cievnou mozgovou príhodou chceme poskytnúť čo najlepšie informácie. Preto žiadame ľudí, ktorí prekonalí CMP a tiež ich rodiny, ako aj lekárske odborníkov, aby nám pomohli zostaviť naše publikácie.

Ako nás ohodnotíte?

Ak nám chcete povedať, čo si myslíte o tejto príručke, alebo ak chcete požiadať o zoznam zdrojov, z ktorých sme čerpali, pošlite nám email na feedback@stroke.org.uk.

Prístupné formáty

Ak potrebujete tieto informácie vo zvukovom formáte, vo veľkom alebo v Braillovom písme, navštívte našu webstránku.

Snažte sa vždy získať individuálne rady

Táto príručka obsahuje všeobecné informácie o CMP. Ale ak máte problém, mali by ste vyhľadať individuálne rady od odborníkov ako sú lekári či lekárnici. Aj naša Linka pomoci vám môže byť užitočná.

Usilovne pracujeme na tom, aby sme vám poskytli najnovšie fakty, ale

niektoré veci sa časom menia. Nekontrolujeme informácie poskytované inými organizáciami alebo webstránkami.

Kontaktujte nás

Sme tu pre vás. Kontaktujte nás ohľadne odborných informácií a pomoci telefonicky, emailom a na našej webstránke.

Infolinka pre CMP: 0303 3033 100

Cez textový telefón (pre nepočujúcich): 18001 0303 3033 100

Email: helpline@stroke.org.uk

Webstránka: stroke.org.uk

Pri cievej mozgovej príhode sa časť vášho mozgu vypne. A tým sa vypne aj časť z vás. Ale mozog sa vie prispôbiť. Naša odborná pomoc, výskum a kampane sa môžu uskutočniť len vďaka odvahe a odhodlaniu nášho združenia pre CMP. Vďaka vašim príspevkom a podpore dokážeme pomôcť čoraz viacerým ľuďom v ich životných situáciách.

Finančne prispejte alebo čítajte viac na **stroke.org.uk**.

© Stroke Association 2021 (Združenie pre CMP 2021)

Verzia 3. Publikované v máji 2021

Plán revízie textu: apríl 2023

Kód vydania: A01L14



Stroke Association (Združenie pre CMP) je registrované ako dobročinný spolok in Anglicku a vo Walese (číslo 211015), a v Škótsku (číslo SC037789).

Združenie je tiež registrované na ostrovoch Man (číslo 945) a Jersey (číslo 221), a funguje ako dobročinný spolok v Severnom Írsku.