

Na čo si dať pozor



Vysoký tlak

môže viesť k poškodeniu cievnych stien a následnému prasknutiu. O vysokom tlaku hovoríme vtedy, keď tlak opakovane dosahuje hodnoty nad 140/90 mm Hg. Dá sa liečiť pomocou rôznych prípravkov, ktoré predpisuje lekár.

Cukrovka

poškodzuje krvné cievy v mozgu a srdci. Každý rok ochorenia zvyšuje riziko mŕtvice – u osoby, ktorá má cukrovku viac ako 10 rokov, dokonca až trojnásobne. Vysoké hladiny cukru v krvi, najmä v spojení so zvýšeným tlakom, zdvojnásobujú riziko mozgovej mŕtvice. Aj mladšie osoby trpiace cukrovkou sú ohrozené rýchlo postupujúcou aterosklerózou (zužovaním ciev v dôsledku ukladania tukových nánosov na ich steny). Preto je veľmi dôležitá prevencia.

Fajčenie

chemikálie z cigariet poškadzujú cievne steny, fajčenie zásadne ovplyvňuje kvalitu a priesvit ciev a zdvojnásobuje riziko mozgovej príhody. Zvyšuje tiež krvnú zrážanlivosť, ktorá navyše obsahuje menej kyslíka ako krv nefajčiara.

Porucha metabolizmu krvných tukov

podľa niektorých odborníkov vysoká hladina cholesterolu zvyšuje riziko mŕtvice. Niektoré výskumy naznačujú, že na vine je predovšetkým nízka hladina „dobrého“ cholesterolu (HDL). S vysokým cholesterolom je tiež spojená ateroskleróza (kôrnatenie ciev), ktorú spôsobuje ukladanie tukov a vápnika do stien ciev a má za následok tuhnutie ciev a zmenšovanie ich priesvitu. S vekom sa riziko zväčšuje. Ochoreniu je možné brániť zmenou životného štýlu a jedálneho lístka.

Nadmerné požívanie alkoholu

nadmerné pitie alkoholu približuje až o päť rokov hrozbu cievnej mozgovej príhody. Môže byť jednou z príčin ďalších rizikových faktorov, predovšetkým vysokého krvného tlaku, ale tiež diabetu alebo obezity. Mierne pitie alkoholu môže byť podľa niektorých odborníkov, naopak, prospešné.

Obezita

ide ruka v ruku s vysokým krvným tlakom alebo cukrovkou. Cievy človeka s nadváhou sú poškodzované nahromadeným tukom. Body mass index nad 25 zvyšuje riziko mŕtvice, od tejto chvíle by sme mali začať meniť životný štýl a jedálny lístok.

Porucha srdcového rytmu (fibrilácia)

Ľudia, ktorým bije srdce nepravidelne, majú až päťnásobne vyššie riziko mŕtvice. Fibrilácia môže viesť k tvorbe krvných zrazenín, ktoré sa môžu uvoľniť zo srdca a dostať sa až do mozgu, kde vytvoria prekážku pre zásobenie kyslíkom. Arytmiu môžeme poznať aj sami, vždy je však lepšie vyhľadať lekára, ktorý zaistí EKG alebo 24-hodinové monitorovanie. Až 8 % všetkých cievnych mozgových príhod tvorí ischemický typ, pričom z toho k 15 až 20 % dochádza následkom fibrilácie predsieni. U pacientov trpiacich fibriláciou predsieni prebieha cievna mozgová príhoda závažnejšou formou a s 50 % pravdepodobnosťou úmrtia pacienta v horizonte jedného roka pri neadekvátnej liečbe. Okrem toho zvyšuje prítomnosť fibrilácie predsieni riziko dlhotrvajúcej a závažnej invalidity nadväzujúcej na cievnu mozgovú príhodu takmer o 50 %.

Hormonálna antikoncepcia

jej používanie môže zvýšiť riziko mŕtvice. Riziko sa výrazne zvyšuje, pokiaľ žena v kombinácii s užívaním antikoncepcie fajčí, má diabetes, problémy s cholesterolom alebo poruchu krvnej zrážanlivosti. V takom prípade hrozí riziko mŕtvice aj mladým dievčatám.

jej tri najčastejšie príznaky:

Viac na: www.casjemozog.sk

Ak máte pocit, že s dotýčaním človekom nie je nič v poriadku, vyzvite ho, aby sa usmial alebo vyceril zuby. Ak sa jedna strana nehýbe a tvár sa zdá byť asymetrická, zavolajte okamžite 155!



PORUCHA REČI

Dávajte osobe s podobnými príznakmi otázky a nechajte ju pomenovávať predmety v okolí. Sledujte, či je reč zreteľná, zrozumiteľná, plynulá, či vám dotýčný rozumie a používa správne slová. Ak nie, volajte 155!

Sanitku by sme mali volať aj v prípade, keď sa objaví len jeden z troch základných znakov. Okrem týchto sa môžu prejaviť aj mnohé iné: náhla porucha vedomia, náhla porucha citlivosti v jednej časti tela – napríklad brnenie alebo necitlivosť jednej ruky, problémy so zrakom alebo inými zmyslami, stuhnutie šije – pacient si nedokáže položiť bradu na hrud' a zároveň je pre neho tento pohyb veľmi bolestivý, závrat a zvracanie, malátnosť či slabosť, náhla bolesť hlavy bez zjavej príčiny

ILUSTRAČNÉ FOTO: SHUTTERSTOCK, MEDTRONIC, INFOGRAFIKA: PRAVDA/M.BRAUNSTEINER

Následná starostlivosť

- **Následky cievnej mozgovej príhody** sa líšia podľa toho, aká časť mozgu je zasiahnutá. Medzi najčastejšie patria rôzne ťažké ochrnutia končatín a porucha reči, výnimkou nie je ani poškodenie zraku alebo iného zmyslu.
- **Rehabilitácia** by mala byť začatá už pár hodín po mŕtvici. Čím skôr s ňou začneme, tým skôr sa podarí aspoň čiastočne obnoviť poškodené funkcie mozgu. Aj v prípade, keď postihnutý zostáva v bezvedomí, sa rehabilitačný tím stará o postupné rozhybanie jeho končatín. Ak postihnutý zostáva v bezvedomí, tak sa rehabilitačný tím stará o postupné rozhybavanie jeho končatín a vykonáva stimuláciu pocitov (čuchu, hmatu atď.).
- **Rehabilitačný plán** sa zostavuje individuálne, podľa výsledkov funkčného hodnotenia motoriky, psychiky, zmyslových funkcií alebo schopnosti dorozumieť sa. Je v ňom zahrnutý nielen spôsob terapie, ale aj racionálny cieľ, ktorý by mal pacient dosiahnuť (napr. chôdza o barlách). Na samotnej terapii sa potom veľmi často podieľa hneď niekoľko odborníkov – najčastejšie je to fyzioterapeut, logopéd a psychológ, ktorý pacientovi pomáha vyrovnávať sa s novým hendikepom. K dispozícii býva tiež ergoterapeut, špecialista, ktorý sa usiluje o navrátenie chorého do bežného života a pomáha mu s nácvikom sebestačnosti. Vyberá

preňho tiež špeciálne pomôcky a podporuje jeho zdravie a duševnú pohodu prostredníctvom zmysluplnej aktivity alebo zamestnávania.

- **Zotavenie z mŕtvice** môže nastať v priebehu niekoľkých týždňov, častejšie však vyžaduje aj niekoľko mesiacov a u väčšiny pacientov ide o proces na celý život. Niektorí sú schopní sa vrátiť do normálneho života, mnohí sa dokonca vrátia aj do práce, zatiaľ čo iní môžu zostať odkázaní na nepretržitú starostlivosť svojho okolia. Ľudia, ktorí po mŕtvici zostávajú s hendikepom, často nevedia, na koho sa majú obrátiť a ako novú situáciu riešiť. V našom prostredí však funguje množstvo neziskových organizácií, ktoré sú pripravené pomôcť. Ak máte vo svojom okolí niekoho, kto prekonal cievnu mozgovú príhodu, skúste vyhľadať organizáciu, ktorá sa zaoberá dotýčným problémom a nebojte sa ju osloviť.
- **Už prekonaná mozgová mŕtvica** ešte zvyšuje riziko opätovnej príhody. Je preto namieste snaha odstrániť príčinu vzniku. To v drvivej väčšine prípadov znamená zmeniť svoj životný štýl, zbaviť sa niektorých zlovykov, ako je fajčenie a nadmerné pitie alkoholu, ale aj poctivo odpočívať a vyhýbať sa stresu. Pokiaľ je príčinou ochorenia napríklad vysoký krvný tlak a liečba nebola dosiaľ začatá, je nutné, aby ju pacient konzultoval so svojím lekárom.

Čo ovplyvniť nemôžete...

Vek

Aj keď mŕtvica postihuje čím ďalej mladších ľudí, s vyšším vekom riziko narastá.

Už prekonaná mŕtvica

U ľudí, ktorých už mozgová príhoda v minulosti postihla, je riziko jej opakovania mnohonásobne vyššie – mali by preto dôsledne obmedziť všetky rizikové faktory a zmeniť životný štýl.

Rodinná záťaž

Pokiaľ sa vo vašej rodine nachádza porucha krvnej zrážanlivosti alebo ateroskleróza, je namieste absolvovať pravidelné vyšetrenia, prípadne začať včas s liečbou.

Pohlavie

U mužov je riziko mŕtvice 1,25-krát vyššie ako u žien.