



# Ako rozpoznať príznaky a čo robiť

## ■ Ako rozpoznám príznaky choroby?

Mozgová príhoda sa prejavuje náhlou strnulosťou alebo ochabnutosťou tváre, ruky, nohy, najmä, ak k nej dochádza iba na jednej strane tela. Môže však ísť aj o náhlu zmätenosť, stáženú alebo nezrozumiteľnú reč, náhle zhro-

šené videnie postihujúce jedno alebo obe oči či o náhlu prudkú bolesť hlavy bez zjavnej príčiny. Ktorikolvek z týchto prejavov porázky môže byť dočasný, trvajúci len pár minút. Tak sa prejavuje tzv. minimálvica nazývaná inak aj tranzitórny ischemický atak (TIA). Ten je

mimoriadne dôležitou predzvesťou porázky, a preto by ho mal ošetroiť lekár rýchlej zdravotnej služby. Neignorujte varovné signály.

## ■ Čo robiť, ak sa objavia varovné príznaky porázky?

Konat. Ak ste zaznamenali príznaky porázky alebo TIA,

najdôležitejšie je zapamätať si: všetky varovné signály sa nemusia objaviť pri každom ataku porázky. Neignorujte jej príznaky ani vtedy, keď sa pominuli. Sledujte čas! Kedy sa objavili prvé príznaky? Na túto dôležitú otázku sa vás neskôr budú pýtať. Ak vy alebo niekto vo vašej blízkosti má jeden alebo viac príznakov porázky dlhšie ako pár minút, neváhajte! Okamžite volajte 155 alebo záchranku, aby mohli rýchlo vyslať sanitku (v ideálom prípade vybavenú špeciálnymi život zachraňujúcimi prístrojmi). Ak nemôžete privolať rýchlu zdravotnú pomoc, neodkladne sa nechajte odviezieť do nemocnice na ARO, JIS (alebo iné oddelenie vybavené prístrojmi na záchranu života).

Ak ste s niekym, kto javí známky porázky, očakávajte, že bude protestovať - zláhčovanie a odmietanie pomoci je bežné. Neprijmite „nie“ ako odpoveď. Zabezpečte okamžitú pomoc. V nemocnici na pohotovosti zistia, či prítomné príznaky súvisia s prechodným ischemickým atakom, porázkou alebo iným zdravotným problémom.

## ■ Hrozí mi mozgová porázka?

Áno, môže sa to stať komukolvek, kedykolvek a kdekoľvek. Každý tretí dospelý Slovák má nejakú formu kardiovaskulárneho ochorenia - bud srdcového svalu, ale-

bo obehového systému. Hlavou pričinou kardiovaskulárnych ochorení je ischemická choroba srdca. Mozgová porázka je v tomto rebríčku na treťom mieste.

## ■ Čo by som mal vedieť?

Veľká väčšina Slovákov nepozná varovné príznaky infarktu alebo mozgovej porázky. Najviac ohrození sú ľudia starší, sociálne slabší a tí, ktorí už prezili mozgovú porázku. Mnohí z tých, ktorí každý rok zomierajú na infarkt alebo mozgovú porázku, by mohli dnes žiť, keby oni alebo niekto z ich blízkych vedeli, čo v danej chvíli robiť. Prežiť takéto ohrozenie života znamená rozpoznať varovné signály a urobiť potrebné opatrenia (kroky).

## ■ Čo sa deje pri porázke?

Mozgová porázka nastane, keď v krvnom riečisku privádzajúcom do mozgu kyslík a živiny praskne cievka alebo sa upchá krvnou zrazeninou či inou čiastočkou. Zastavenie prívodu krvi zabráni okysličovaniu postihnutej časti mozgu. Bez kyslíka nervové bunky v danej časti prestávajú fungovať a do niekoľkých minút odumierajú. Nasleduje porucha hybnosti alebo dokonca aj smrť v závislosti od toho, ktorá časť mozgu a v akom rozsahu bola poškodená. Preto je rýchly zásah pri príznakoch mŕtvice taký dôležitý.

Zdroj: TVOJESRDOCE.SK

## Ako pomôcť

- V prvom rade kontrolujeme vedomie a dýchanie (ak treba, poskytneme kardiopulmonálnu resuscitáciu).
- Pri poruche vedomia zasiahnutú osobu uložíme na bok ochrnutou stranou nadol, uvoľníme nepostrihuňtu končatinu.
- Ak je postihnutý pri vedomí, uložíme ho do pololežacej polohy s podloženou hlavou, prípadne uvoľníme zubnú protézu, zvyšky potravy.
- Pri postihnutí očných svalov pri vrieme viečko, zabránime tak vysychaniu rohovky.
- Zavoláme záchrannú zdravotnú službu a medzitým kontrolujeme stav vedomia, dýchania.
- Nepodávame tekutiny!

## Ktoré číslo volať?

**155**

Číslo 155 volajte pri výskytu výlučne zdravotných tiažostí, ušetríte tým cenné minuty.

**112**

Číslo 112 je číslo integrovaného záchranného systému. Voláme ho vtedy, ak okrem zdravotných tiažostí predpokladáme aj potrebu technickej pomoci - hasičov. Príkladom sú dopravné nehody, pády do hĺbky, úrazy v uzavretých a ľahko prístupných priestoroch, pri úniku škodlivých kvapalín, chemikálií, požiaru a hrozbe požiaru.

Poličiu cez linku 112 žiadajte v prípade podozrenia, že situácia bola spôsobená inou osobou, napr. bitky, napadnutia, pracovné úrazy, agresívne osoby pod vplyvom omamných látok, ozbrojení jedinci.

Ak si nie ste istí tým, na ktoré číslo treba volať, volajte ktorékolvek.

Operátori 155 aj 112 sú navzájom prepojení v jednom spoločnom centre, vždy v krajskom meste.

Zdroj: PRVAPOMOC.SK

