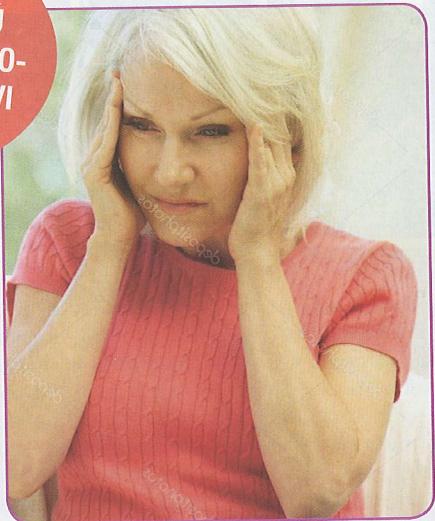


Poznáte príznamy mozgovej mŕtvice?

**SLOVÁCI
PRICHÁDZAJÚ
S CIEVNOU PRÍHO-
DOU K LEKÁROVI
NESKORO**



Na Slovensku ročne pribudne až 17-tisíc pacientov, ktorých postihla cievna mozgová príhoda. Napriek dostupnej liečbe je v akútnom štádiu zachytených len 11 % z nich. Slováci totiž nepoznajú príznamy mozgovej mŕtvice a lekársku pomoc vyhľadajú neskoro.

Pri cievnej mozgovej príhode pritom rozhoduje čas. Limit pre podanie akútnej liečby je 4 a pol hodiny a mechanické odstránenie krvnej zrazeniny je možné do 8 hodín od prvých príznakov. Čím skôr pacient zavolá pomoc, tým má lepšie šance na plnohodnotný život. S cieľom zvýšiť povedomie verejnosti o cievnych mozgových príhodách začína na Slovensku kampaň Čas je mozog. Čas je rozhodujúca veličina. Čas sa dá ušetriť na strane pacienta, ak privolá pomoc rýchlo, a rovnako je možné získať cenné minúty aj optimalizáciou manažmentu pacienta v rámci jeho zdravotnej starostlivosti. Aj preto pacientska organizácia Sekunda pre život v spolupráci s neurológmi apelujú na Ministerstvo zdravotníctva SR a poukazujú na nevyhnutnosť optimalizovať manažment pacienta s cievou príhodou.

Cievna mozgová príhoda si nevyberá pacientov podľa veku

Cievna mozgová príhoda je závažné ochorenie, pri ktorom dochádza k poškodeniu

mozgového tkaniva nedokrvnením alebo krvácaním do mozgu. Už dávno neplatí, že je to ochorenie týkajúce sa len ľudí vo vyšom veku. Žiaľ, aj u nás v ostatnom období postihuje mladšie ročníky vo veku od 20 do 44 rokov. Na toto ochorenie zomiera dvakrát viac ľudí ako na srdcový infarkt. Každý deň zomrie na mŕtvice štrnásť ľudí. Každá dvanásťa žena a každý jedenásť muž na Slovensku tomuto ochoreniu podlahne. V prepočte teda každý desiaty Slovák zomrie na cievnu mozgovú príhodu. Ročne u nás postihne viac ako 17-tisíc pacientov. Zároveň je to najviac invalidizujúce ochorenie, ktoré pripúta na lôžko až tretinu pacientov, ktorí potrebujú po zvyšok života opatrotateľskú starostlivosť. Mnohí z nich sa učia opäť rozprávať či chodiť.

„Slováci nepoznajú prejavy cievnej príhody a pomoc si volajú neskoro. Pritom čas je v tomto prípade rozhodujúca veličina.

Čím skôr sa obnoví prietok krví v postihnutej cieve, tým väčšia je šanca, že dôjde u pacienta k obnove postihnutej funkcie mozgu. Od času závisí, aké vyhliadky na život bude mať pacient po cievnej príhode,“ hovorí prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., FESO, prednosta Neurologickej kliniky UPJŠ a UN L. Pasteura v Košiciach, predsedníčka Cerebrovaskulárnej sekcie Slovenskej neurologickej spoločnosti.



Prejavy mozgovej mŕtvice sú pritom veľmi zreteľné. Slabosť a tŕpnutie končatín na jednej strane tela, ochranutie končatiny, poklesnutie ústneho kútika a porucha reči.

Na Slovensku štartuje kampaň Čas je mozog

Pomôcť lepšie poznať tieto príznamy a apeľovať na verejnosť, aby okamžite už pri prvých prejavoch ochorenia volala prvú pomoc, má za cieľ kampaň Čas je mozog. Jej iniciátorom je pacientska organizácia Sekunda pre život v spolupráci s Cerebrovaskulárной sekciou Slovenskej neurologickej spoločnosti.

„My, pacienti, si uvedomujeme, že aj v našom prípade rozhodovali doslova sekundy či minúty. Mali sme šťastie a pomoc prišla v pravý čas. Uvedomujeme si, že mnohí ďalší takéto šťastie nemali. Na Slovensku je totiž rozhodujúci faktor, kedy a kde vás cievna príhoda zastihne. Chceme, aby všetci pacienti mali rovnaké šance. Na to je nevyhnutné poznať príznamy ochorenia,



**PORUCHA
REČI**



**OCHRNUŤ
KONČATÍN**



**POKLES
KÚTIKU**

voľať prvú pomoc okamžite a optimalizovať manažment pacienta, o čo sa snaží naša pacientska organizácia v spolupráci s lekármi a MZ SR, "hovorí Richard Fides z pacientskej organizácie Sekunda pre život.

Kampaň „Čas je mozog“ identifikuje čas ako veličinu, ktorá je v prípade cievnych príhod rozhodujúca. Poukazuje na terapeutické okno, kedy je možné podať adekvátnu liečbu a zachrániť tak mozog. Čas sa dá ušetriť na strane pacienta, pokiaľ bude poznať príznaky mozgovej mŕtvice a on alebo jeho okolie privolá prvú pomoc čo najskôr. Rovnako je možné získať drahocenné minúty aj optimalizáciou manažmentu pacienta, k čomu má napomôcť aj Ministerstvo zdravotníctva SR.

Ak chceme zachrániť viac pacientov, musíme optimalizovať ich manažment

Slovensko nemá Národný program prevencie proti cievnym príhodám. Pacientska organizácia v spolupráci s lekármi a so Slovenskou neurologickou spoločnosťou to chce zmeniť. Okrem informačno-vzdelávacej kampane apelujú na Ministerstvo zdravotníctva SR a vyzývajú na optimalizáciu manažmentu pacienta s cievou príhodou a vytvorenie Národného programu prevencie proti cievnym príhodám.

„Ak chceme zlepšiť vyhliadky pacienta s cievou príhodou, musíme sa zameriť aj na jeho manažment. Od rýchlej zdravotnej pomoci, ktorá musí konať v prípade, že ide o pacienta s cievou príhodou urgentne, až po jeho zdravotnú starostlivosť na urgentnom príjme, CT či magnetickej rezonancii, jednotke intenzívnej starostlivosti až po špecializované pracoviská intervenčnej rádiológie. Systém musíme nastaviť tak, by bol jednotný pre všetky pracoviská na Slovensku. Aby mal pacient rovnaké šance a nebol závislý od toho, kedy a kde ho zastihne mŕtvia,“ hovorí MUDr. Vlastimil Serdahely, primár Neurologického oddelenia NsP v Skalici.

Máme dobré možnosti liečby, ale pacienti prichádzajú neskoro
V súčasnosti sú dve možnosti adekvátnej liečby, ktorá spočíva buď v rozpustení

Aj pri mozgovej mŕtvici, tak ako pri srdcovom infarkte, ide o prerušenie krvného zásobovania, teda znepríehodnenie ciev, ktoré je zapríčinené krvnou zrazeninou.

Cievna mozgová príhoda (mozgová mŕtvia, porážka či iktus) je jedným z najväčších zabijakov dnešnej doby. Vo svete je treťou najčastejšou príčinou úmrtia. Dochádza k nej pri prerušení toku krvi do niektornej časti mozgu. Krv privádzá do mozgu dôležité živiny a kyslík. Mozog je nesmierne energeticky náročný orgán. Hoci tvorí asi len 2 % hmotnosti ľudského tela, kyslíka spotrebuje viac než 20 %. Bez krvi, a teda i bez kyslíku, vydržia mozgové bunky, neuróny, len zhruba 5 minút, potom začínajú odumierat.

RIZIKOVÉ FAKTORY, KTORÉ MÔŽEME OVPLYVNÍŤ

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

Trvalý vysoký tlak na cievy môže viesť k poškodeniu cievnych stien a následnému prasknutiu.

- O vysokom krvnom tlaku hovoríme vtedy, keď tlak opakovane dosahuje hodnoty nad 140/90 mm Hg.
- Vysoký krvný tlak sa dá liečiť pomocou rôznych prípravkov, ktoré nám predpísie lekár.
- Nazývame ho tiež „tichý zabijak“ – navonok sa nemusí príliš prejavovať, a tak o ňom často ani nevieme. Pravidelným meraním domácim tlakomerom tomu môžeme predchádzať.

CUKROVKÁ

Vysoká hladina krvného cukru poškodzuje krvné cievy v mozgu a srdeci.

- Každý rok ochorenia zvyšuje riziko mŕtvice – u osoby, ktorá má cukrovku viac ako 10 rokov, dokonca až o trojnásobok.
- Vysoké hladiny cukru v krvi, hlavne v spojení so zvýšeným krvným tlakom, zdvojnásobujú riziko mozgovej mŕtvice.
- Aj mladšie osoby trpiace cukrovkou sú ohrozené rýchlo postupujúcou aterosklerózou (zužovaním ciev v dôsledku ukladania tukových náносов na ich steny).
- Prevenciou môžeme cukrovke zabrániť alebo ju aspoň oddaliť.

FAJČENIE

Chemikálie z cigaret poškodzujú cievne steny.

- Fajčenie zásadne ovplyvňuje kvalitu a priesvit ciev a zdvojnásobuje riziko mozgovej príhody.
- Zvyšuje tiež krvnú zrážanливosť, ktorá navyše obsahuje menej kyslíka ako krv nefajčiara.
- Je spojené s aterosklerózou (zužovaním ciev v dôsledku ukladania tukových náносов na ich steny).

PORUCHA METABOLIZMOM KRVNÝCH TUKOV

Podľa niektorých odborníkov vysoká hladina cholesterolu zvyšuje riziko mŕtvice.

- Niektoré výskumu naznačujú, že na vne je predovšetkým nízka hladina „dobrého“ cholesterolu (HDL).
- S vysokým cholesterolom je tiež spojená ateroskleróza (kôrnatenie ciev), ktorá spôsobuje ukladanie tukov a väpnika do stien ciev a má za následok tuhnutie ciev a zmenšovanie ich priesvitu.
- S vekom sa riziko zväčšuje.
- Ochoreniu sa môžeme 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

Obezita ide ruka v ruke 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.
- V EÚ trpí fibriláciou sieni štvrtina ľudí nad 40 rokov.
- Na liečbu sa okrem iného používajú prípravky na riedenie krvi, ktoré pomáhajú predchádzať vzniku zrazenín.

Používanie hormonálnej antikoncepcie môže zvýšiť riziko mŕtvice.

krvnej zrazeniny preparátom, ktorý sa podáva vnútrozilovo, alebo v mechanickom odstránení trombu.

„V oboch prípadoch hrá opäť dôležitú úlohu čas. Časový limit pre podanie akútnej liečby je 4 a pol hodiny a mechanické odstránenie trombu môžeme vykonať do

ošmich hodín od prvých prejavov cievnej príhody. Času je skutočne málo a od neho závisí, akú bude mať pacient šancu vrátiť sa do života. Od času závisí, nakoľko bude dostupná liečba úspešná,“ hovorí MUDr. Ivan Vulev, PhD., primár oddelenia diagnostickej a intervenčnej rádiológie NÚSCH, a. s., v Bratislave.