

29. 10. Světový den mrtvice (mozkové cévní příhody)

Světový den mrtvice upozorňuje na rizika, která s sebou mrtvice přináší, informuje o prevenci, příznacích nemoci i o možnostech léčby.

Cévní mozková příhoda (CMP) neboli mrtvice je třetí nejčastější příčinou úmrtí v České republice a také častým důvodem dlouhodobého postižení. Proto se lékaři snaží o této nemoci informovat především rizikové skupiny obyvatel. Při včasné diagnóze a správné léčbě nemusí onemocnění končit smrtí pacienta. Díky vhodné výživě, medikaci i možnosti kardiologických operací je možné stav pacienta výrazně zlepšit.

Mozková mrtvice je způsobena porušením zásobení mozku krví. Ve většině případů jde o nedokrevnost – přerušení toku krve do některé části mozku díky krevní sraženině. Pouze 10 % případů je způsobeno krvácením – prasknutím mozkové cévy. Bez krve a bez kyslíku vydrží mozkové buňky přibližně 5 minut a poté začínají odumírat. Pokud se tedy přívod krve a kyslíku do mozku rychle neobnoví, může dojít k vážnému a trvalému poškození, nebo dokonce i smrti.

Projevy cévní mozkové příhody bývají náhlé a v první fázi jsou často nenápadné, proto jsou mnohdy přehlíženy. **Zajištění lékařské péče je nutné bezprostředně od nástupu příznaků**, což je rozhodující pro to, aby měl pacient co nejmenší následky (převoz do centra nejpozději do 3 hodin od vzniku prvních potíží).

Neschopnost chůze, povislý koutek úst, problémy s řečí a porozuměním, neschopnost zdvihnout obě ruce nebo náhlá bolest hlavy jsou nejčastějšími **příznaky** přicházející mozkové mrtvice. Pokud zaregistrujete jeden či více z těchto varovných signálů, neodkladně volejte zdravotnickou záchrannou službu.

Pro zjednodušení se mezinárodně užívá akronym FAST. Je to zkratka, která anglicky znamená „rychle“. Pod jednotlivými písmeny se ukrývá, jak bychom měli správně postupovat.



F = face — tvář

Podívejte se, zda je na tváři dotyčného vše tak, jako obvykle. CMS se může projevit spadlým koutkem, spadlým očním víčkem nebo jinou asymetrií v obličeji. Požádejte dotyčného, aby se na vás usmál – pokud bude mít ústa nakřivo, poukazuje to na CMP – volejte 155.

A = arms — paže

Nechte dotyčného zvednout paže do předpažení a poproste jej, aby tak chvíli setrval. Pokud jednu ruku vůbec nezvedne nebo ji nedokáže v předpažení udržet, volejte 155.

S = speech — řeč

Nechte si zopakovat jednoduchou větu nebo pojmenovat předměty v okolí. Lidé s CMP mohou mít problém cokoli vyslovit nebo na vás budou mluvit, ale vy jim nebudete rozumět. Pokud řeč není srozumitelná a plynulá, volejte 155.

T = Time — čas volat záchrannou službu

Písmeno T neuvádí žádný příznak mrtvice, ale říká, co máme dělat, pokud je alespoň jeden předchozích příznaků přítomen.

Jedinou možnou správnou první pomocí je volat zdravotnickou záchrannou službu. V dnešní době může nám velmi pomoci mobilní aplikace **Záchranka**, která dispečerovi automaticky předá vaši polohu, a vy už nemusíte vysvětlovat, kde se nacházíte. Čas totiž hraje nejdůležitější roli v tom, jak účinnou pomoc mohou lékaři v případě mozkové mrtvice podat.

Do příjezdu záchranné služby nechte pacienta zaujmout úlevovou polohu, například polosed. I přes možné stížnosti na bolest, nepodávejte žádné léky, nedávejte jíst ani pít.

Po prodělané mozkové příhodě je důležité co nejdříve zahájit pohybovou i logopedickou **rehabilitaci**, protože mrtvice přibližně ve 20–40 % případů poškodí řečové centrum. Vhodnými sportovními aktivitami mohou být lehce až středně náročné, jako je plavání, jízda na kole, jóga nebo procházky rychlou chůzí.

Cévní mozková příhoda postihuje spíše starší populaci, kdy většinu případů tvoří pacienti nad 70 let. Potkat ale může i mladší pacienty, proto je velmi důležitá **prevence**. Na co všechno si dávat pozor?

- • Pokud máte problémy s vysokým tlakem, nepodceňte jeho včasnou léčbu.
- • Omezte kouření i alkohol, nejlépe se jim zcela vyhněte.
- • Upravte svůj jídelníček a zapojte do něj více ovoce a zeleniny. Omezte také sůl.
- • Nepodceňujte vysoký cholesterol a cukrovku. Zahajte jejich léčbu co nejdříve.
- • Hýbejte se.

V České republice se tomuto tématu věnuje především nadační fond **Čas je mozek**, který vznikl v roce 2015 s cílem vytvořit osvětovou kampaň. Cílem této kampaně je informovat širokou veřejnost o projevech cévní mozkové příhody a možnostech její včasné léčby, seznámit ji s příznaky a také první pomocí postiženému pacientovi. Projekt zastřešují Cerebrovaskulární sekce České neurologické společnosti ČLS JEP a Česká společnost intervenční radiologie ČLS JEP.

Použité zdroje:

Cévní mozková příhoda – neboj se pomoci! [online]. PrPom, 2016 [cit. 2021-10-19]. Dostupné z: <https://www.prpom.cz/cevni-mozkova-prihoda>

Čas je mozek [online]. 2021 [cit. 2021-10-19]. Dostupné z: <https://www.casjemozek.cz/>

Ve Zlíně dne 19. 10. 2021, Mgr. Kamila Nečasová