



Mozgová mŕtvica si vyberá stále mladších ľudí

Bez krvi, a teda aj bez kyslíka, vydržia mozgové bunky približne len 5 minút, potom začínajú odumierať.

Cievnu mozgovú príhodu (tiež známu ako mozgová mŕtvica či iktus) spôsobuje porušenie cievneho zásobovania mozgu krvou. V 90 % prípadov ide o nedostatočné prekrvenie, teda prerušenie toku krvi do niektorej časti mozgu. 10 % prípadov je spôsobených krvácaním, prasknutím mozgovej cievy. Bez krvi, a teda aj bez kyslíka, vydržia mozgové bunky (neuróny) približne len 5 minút, potom začínajú odumierať. Ak sa teda privod krvi a kyslíka do mozgu rýchlo neobnoví, môže dôjsť k vážnemu trvalému poškodeniu či dokonca smrti. O tom, či sa pacient po mŕtvici vylieči úplne alebo bude čiastočne či úplne invalidizovaný, alebo dokonca zomrie, rozhoduje predovšetkým čas.

Rozhodujú minúty

Na Slovensku ročne pribudne až 11-tisíc pacientov, ktorých postihne cievna mozgová príhoda. Rozsiahlou edukáciou verejnosti sa podarilo zvýšiť počet pacientov, ktorí včas rozpoznali príznaky tohto závažného ochorenia a vyhľadali prvú pomoc. Aj vďaka tomu bolo v minulom roku liečených 1 670 pacientov, čo je o 410 pacientov viac ako v roku 2016. 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.

Cievna mozgová príhoda (porážka, mŕtvica, iktus) je celosvetovo treťou najčastejšou príčinou úmrtí. V prípade, ak pacienta postihne mozgová mŕtvica, je nutné včas rozpoznať príznaky tohto život ohrožujúceho ochorenia a volať okamžite prvú pomoc na číslo 155!

Vyberá si aj mladých ľudí

Cievna mozgová príhoda je závažné ochorenie, pri ktorom dochádza k poškodeniu mozgového tkaniva nedokrvením alebo krvácaním do mozgu. Už dávno neplatí, že je to ochorenie týkajúce sa len ľudí vo vyššom veku. Žiaľ, aj u nás v ostatnom období postihuje mladšie ročníky vo veku od 20 do 44 rokov. V minulom roku utrpelo mozgovú mŕtvicu 341 pacientov vo veku 20 – 44 rokov, čo je o 52 pacientov viac ako v roku 2016. Na toto ochorenie zomiera dvakrát viac ľudí ako na srdcový infarkt. Každý deň zomrie na mŕtvicu štrnásť ľudí. Každá dvanásť žena a každý jedenásty muž na Slovensku tomuto ochoreniu podľahne. V prepočte teda každý desiaty Slovák zomrie na cievnu mozgovú príhodu.

Ročne u nás postihne viac ako 11-tisíc pacientov. Zároveň je to najviac invalidizujúce ochorenie. Na lôžko pripúta až tretinu pacientov, ktorí potrebujú po zvyšok života opatrovateľskú starostlivosť. Mnohí z nich sa učia opäť rozprávať či chodiť.

„Závažným rizikovým faktorom už nie je len vysoký krvný tlak či cholesterol, ale celkový životný štýl, fajčenie a málo pohybovej aktivity. To má za následok, že mozgová mŕtvica si vyberá stále mladších a mladších ľudí. Takmer u štvrtiny pacientov bola zistená atriálna fibrilácia srdcových predsiení, ktorú môžeme považovať za jedno z najzávažnejších rizikových faktorov vzniku cievnej mozgovej príhody,“ hovorí prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., FESO, prednostka Neurologickej kliniky UPJŠ a UN L. Pasteura v Košiciach, predsedníčka cerebrovaskulárnej sekcie Slovenskej neurologickej spoločnosti. Atriálnu fibriláciu pritom môže odhaliť EKG alebo nepravidelný pulz.

Kampaň na zvýšenie povedomia, ako rozpoznať príznaky mozgovej mŕtvice

„Už rok sa kontinuálne rôznymi aktivitami snažíme zvyšovať povedomie verejnosti o symptómoch mozgovej príhody, ako sú

ochrnutie končatín, poklesnutie ústneho kútika a porucha reči, práve preto, aby pacienti volali pomoc včas. Rovnako je však možné získať cenné minúty pri záchrane života aj optimalizáciou manažmentu pacienta v rámci jeho zdravotnej starostlivosti. Aj preto sme v spolupráci s neuroológmi na čele s prof. Gdovinovou a prezidentom Asociácie záchranej zdravotnej služby Matejom Polákom ešte v minulom roku apelovali na Ministerstvo zdravotníctva SR a poukazovali na nevyhnutnosť optimalizovať manažment pacienta s cievnu príhodou. Už koncom leta minulého roka bol vypracovaný odborný dokument, ktorým má na Slovensku vzniknúť 43 iktových centier. Tento dokument prebehol riadnym pripomienkovým konaním a odvtedy čaká na podpis ministra,“ hovorí Richard Fides z patientskej organizácie Sekunda pre život. Táto organizácia sa bude aj naďalej snažiť o čo najrýchlejšie uvedenie tohto dokumentu do života tak, aby sa Slovensko dostalo v manažmente pacientov s cievnu príhodou na rovnakú úroveň ako vyspelé európske krajiny.

Záchranky by mali fungovať jednotne

V záujme čo najskoršej liečby pacienta po spozorovaní prvých príznakov vzniku mozgovej mŕtvice je dôležité, aby pacient okamžite kontaktoval linku 155. „Jednotlivé záchranky sa už niekoľko rokov snažia užšou spolupracou s nemocnicami skrátiť čas trvajúci od privezenia pacienta záchrankou do nemocnice po podanie liečby. Niektoré menšie nemocnice (napríklad v Komárne, Skalici, Liptovskom Mikuláši alebo Levoči) už dosahujú výsledky porovnateľné s najlepšimi krajinami v západnej Európe, a to najmä vďaka úzkej spolupráci nemocnice a záchranky. Najdôležitejšia sa ukazuje tzv. prenotifikácia (vopred-informovanie) záchranky smerom k nemocnici, že im záchranka vezie pacienta s cievnu mozgovou príhodou. Vďaka prenotifikácii sa nemocnica môže vopred na diagnostiku a liečbu pacienta pripraviť, čím sa šetrí čas. V súčasnosti sa snažíme skúsenosti z týchto menších nemocníc aplikovať na celonárodnej úrovni,“ hovorí PhDr. Matej Polák, prezident Asociácie záchranej zdravotnej služby združujúcej záchranky na Slovensku. Nie všetky záchranky však fungujú rovnako, a preto bude dôležité,



Na tlačovej konferencii sa stretli (zľava) Richard Fides z patientskej organizácie Sekunda pre život, PhDr. Matej Polák, prezident Asociácie záchranej zdravotnej služby združujúcej záchranky na Slovensku, prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., FESO, prednostka Neurologickej kliniky UPJŠ a UN L. Pasteura v Košiciach, predsedníčka cerebrovaskulárnej sekcie Slovenskej neurologickej spoločnosti a herec Marián Slovák, ktorý v minulosti prekonal cievnu mozgovú príhodu.

Herec Marián Slovák:

„Pred piatimi rokmi som prekonal cievnu mozgovú príhodu.“

Medzi tých, ktorí prekonali mozgovú mŕtvicu, patrí aj herec Marián Slovák. „Stalo sa to v období, keď som sa práve vystrábil z problémov s chrbticou. Sedeli sme s manželkou pri raňajkách, rozprávali sme sa a kýchol som. Čosi sa v momente udialo a ja som vzápätí omdlel. Našťastie moja manželka pohotovo zareagovala, bolo jej hneď jasné, že situácia je veľmi vážna a zavolała záchranku,“ spomína na moment, ktorý mohol mať aj tragické následky, Marián Slovák. „Záchranári boli úžasní, do ich príhodu prešlo 12 minút a hneď ma viezli do nemocnice. Lekárska starostlivosť bola výborná, čo mi však dosť chýbalo v rámci rehabilitácie, boli logopedické cvičenia.“ Oficiálne, kým je pacient v nemocnici po porážke, má nárok len na štyri – päť sedení s logopédom. Pacient ide domov a nikto sa už nezaujíma, či sa dohovoria a ako sa o seba dokáže postarať. Herec otvorene priznal, že po porážke sa musel učiť rozprávať, čo bolo náročné. „Po každej lekcii s logopédom som bol nesmierne unavený, a to trvala len štyridsať minút. Učil som sa znova vyslovovať jednotlivé slová, nie celé vety, všetko postupne. To nemôže nik robiť sám, pri tom vám musí pomôcť odborník. Keby som ho nemal, dnes nerozprávam. Mal som veľmi silnú vôľu prekonávať únavu a ťažkosti a pomáhali mi pri tom aj prechádzky v parku s mojou vnučkou.“

Dnes Marián Slovák o sebe hovorí, že je šťastný človek. Prestal fajčiť, na svet sa pozerá pozitívne a teší sa z každej maličkosti, najviac však zo svojej rodiny.

Martina Galátová

aby bol systém prednemocničnej zdravotnej starostlivosti nastavený tak, aby bola pacientovi čo možno najrýchlejšie od vzniku prvých príznakov cievnej mozgovej príhody podaná dostupná liečba.

Možnosti liečby sú u nás dobré, systém však nie je nastavený jednotne

V súčasnosti existujú dve možnosti adekvátnej liečby. Tie spočívajú buď v rozpustení krvnej zrazeniny preparátom, ktorý sa podáva vnútrožilovo, alebo v mechanickom odstránení trombu. „V oboch prípadoch hrá opäť dôležitú úlohu čas. Časový limit na podanie akútnej liečby je

štyri a pol hodiny a mechanické odstránenie trombu môžeme vykonať do ôsmich 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. A preto je dôležité, aby naďalej pokračovala osveta o symptómoch cievnej mozgovej príhody cez kampaň Čas je mozog, ale rovnako je dôležité, aby bol optimalizovaný systém manažmentu pacienta v rámci nemocničnej a prednemocničnej starostlivosti tak, aby pacient nestrádal drahocenné minúty,“ hovorí MUDr. Matej Vozár, primár oddelenia rádiológie SÚSCCH, a. s. v Banskej Bystrici.

Ako ďalej po prekonaní mozgovej mŕtvice

Cievnu mozgovú príhodu (tiež známu ako mozgová mŕtvica či iktus) spôsobuje porušenie cievneho zásobovania mozgu krvou. V 90 % prípadov ide o nedostatočné prekrvenie, teda prerušenie toku krvi do niektorej časti mozgu. 10 % prípadov je spôsobených krvácaním, prasknutím mozgovej cievy.



Bez krvi, a teda aj bez kyslíka, vydržia mozgové bunky (neuróny) približne len 5 minút, potom začínajú odumierať. Ak sa teda prívod krvi a kyslíka do mozgu rýchlo neobnoví, môže dôjsť k vážnemu trvalému poškodeniu či dokonca smrti. O tom, či sa pacient po mŕtvici vylieči úplne alebo bude čiastočne či úplne invalidizovaný, alebo dokonca zomrie, rozhoduje predovšetkým čas.

Cievna mozgová príhoda (porážka, mŕtvica, iktus) je celosvetovo treťou najčastejšou príčinou úmrtí. V prípade, ak pacienta postihne mozgová mŕtvica, je nutné včas rozpoznať príznaky tohto život ohrožujúceho ochorenia a volať okamžite prvú pomoc na čísle 155!

Na Slovensku ročne utrpí cievnu mozgovú príhodu takmer 11-tisíc ľudí. Z toho len 11 % pacientov je realizovaná trombolýza (liečba, ktorá rozpúšťa krvnú zrazeninu v cieve mozgu) a približne 400 pacientom je realizovaná tzv. mechanická trombektómia (intervenčná liečba, kedy lekár špecialista mechanicky odstráni trombus z cievy). V SR existuje veľmi kvalitná sieť špecializovaných centier na liečbu mŕtvice. Vďaka tomu sa zvyšujú šance pacientov

na včasnú odbornú starostlivosť, ktorá im môže zachrániť život alebo aspoň zmierniť následky ochorenia. Návrat do normálneho života nie je jednoduchý, no tiež nie je nemožný – záleží na tom, ako rýchlo pacient rozpozna príznaky cievnej príhody a ako rýchlo mu bola poskytnutá pomoc zo strany lekárov. Prečítajte si, aká by mala byť správna životospráva a poctivá rehabilitácia a kde hľadať pomoc.



Správna strava pomáha

Základom prevencie ďalšej mozgovej príhody je zdravá racionálna výživa. Existujú vedecké dôkazy v prospech preventívneho účinku tzv. stravy stredomorskeho typu s dostatkom zeleniny, ovocia a rýb. Bezprostredne po mŕtvici je pre dobrú a rýchlu regeneráciu organizmu nutný dostatočný príjem vitamínov s antioxidantným

účinkom – napríklad C, E a tiež vitamíny B komplexu. Rovnako dôležité sú bielkoviny, ktoré sa nachádzajú v mäse a mliečnych výrobkoch, rastlinné bielkoviny sa potom nachádzajú v strukovinách alebo v sóji. V správne zostavenom jedálnom lístku by tiež nemali chýbať potraviny bohaté na zdravé tuky (najmä orechy, semená, morské ryby), ktoré okrem iného udržiavajú normálnu hladinu cholesterolu v krvi. Myslite tiež na dostatočný príjem vlákniny na podporu správneho trávenia. Medzi bohaté zdroje vlákniny patria napríklad ovsené vločky, zelenina alebo celozrnné pečivo. Sacharidy, dôležité pre dostatok energie, telo získava napríklad z ovocia, medu, no tiež zo zemiakov alebo z ryže. Riziko mozgových príhod výrazne znižuje kyselina listová. Obsahuje ju listová zelenina, pečienka alebo kvasnice, kde ju však počas varenia väčšinou zničime. Rovnako tiež nezabúdajte na potraviny, ktoré pôsobia priaznivo na cievy. Patrí k nim napríklad pohánka, ktorá vďaka vysokému obsahu rutínu dokáže udržiavať cievy pružné a pomáha brániť tvorbe krvných zrazenín. Mnoho ďalších surovín zase pôsobí blahodarné na krv – napríklad cesnak alebo škorica znižujú zrážanlivosť krv.



PORUCHA REČI



OCHRNUŤIE KONČATÍN



POKLES KÚTIKU

Už rok beží na Slovensku kampaň Čas je mozog, ktorej cieľom je zvyšovať povedomie o cievnej mozgovej príhode. Pacientska organizácia Sekunda pre život v spolupráci s neurológmi a Asociáciou záchrannej zdravotnej služby však okrem informačnej kampane chce zmeniť aj systém manažmentu pacientov s cievnu mozgovou mŕtvicou tak, aby mal každý pacient rovnakú šancu na liečbu v čo najkratšom čase, bez ohľadu na to, kedy a kde ho mŕtvica postihne. Dokument, na základe ktorého má na Slovensku vzniknúť 43 iktových centier, čaká na podpis na Ministerstve zdravotníctva SR.

ČAS JE MOZOG!



Späť do práce?

S návratom do zamestnania môže ľuďom po mozgovej príhode pomôcť ergoterapeut, ktorý má na starosti nielen nájdenie novej zmysluplnej aktivity alebo uplatnenia, ale tiež opätovné zaradenie človeka do normálneho života. V praxi to znamená, že postihnutého naučí, ako zvládať bežné situácie, alebo mu poradí, aké pomôcky používať, aby kompenzoval svoj hendikep. Nové zamestnanie potom možno nájsť prostredníctvom Nadačného fondu pre podporu zamestnávania osôb so zdravotným postihnutím.

Pohyb, pohyb, pohyb

Vhodnými športovými činnosťami môžu byť skôr tie ľahšie až stredne náročné, ako sú plávanie, nordic walking, cyklistika, joga alebo taiči. Postačujú však aj obyčajné prechádzky rýchlou chôdzou – aspoň 45 minút trikrát týždenne.

Dôležitá je správna rehabilitácia

Jednou z najdôležitejších vecí po mozgovej príhode je včasná rehabilitácia. Čím skôr sa s ňou začne, tým skôr sa podarí zmierniť následky ochorenia. Dokonca aj v prípade, keď postihnutý zostáva v bezvedomí, sa rehabilitačný tím stará o postupné rozširovanie jeho končatín a vykonáva



Základné pravidlá športu po mozgovej mŕtvici:

- ✓ nepreťažujte sa a nepreceňujte svoje sily,
- ✓ počas tréningu si dávajte prestávky a po ňom si riadne oddýchnite,
- ✓ počas horúcich dní sa športu vyhňte alebo sa presuňte do klimatizovaných priestorov,
- ✓ nezabúdajte dopĺňať tekutiny.

stimuláciu vnemov (čuchu, hmatu atď.). Na samotnej terapii sa veľmi často podieľa hneď niekoľko odborníkov – najčastejšie sú to fyzioterapeut, logopéd a psychológ. K dispozícii býva tiež ergoterapeut, špecialista, ktorého úlohou je navrátenie pacienta do bežného života a pomoc s nácvikom sebestačnosti.

Zotavenie sa z mŕtvice môže nastať v priebehu niekoľkých týždňov, častejšie však ide o dlhodobý proces, ktorý vyžaduje trvalé rehabilitačné úsilie po dobu niekoľkých mesiacov alebo dokonca celého života. Nielen človek zasiahnutý mŕtvicou, ale aj jeho najbližšie okolie (manžel, deti atď.) sa musia naučiť žiť s postihnutím. Iba vyrovnaný a spokojný človek bude mať dostatok energie na to, aby ju mohol venovať svojmu blízkemu, ktorého zasiahla mŕtvica.

Zároveň netreba zabúdať na to, že už prekonaná mozgová príhoda ešte zvyšuje riziko, že udrie znova. Preto by človek po mŕtvici mal dodržiavať zásady zdravého životného štýlu – vyvarovať sa nadmernému pitiu alkoholu, nefajčiť, poctivo odpočívať a vyhýbať sa stresu.

Zdroj: www.casjemozog.sk
a www.sekundaprezivot.sk