

Jak snížit riziko, že Vás postihne iktus?

Rizikové faktory pro vznik iktu jsou obvykle u daného člověka přítomné již dlouho předtím než pocítí jakékoliv obtíže. Čím dříve tedy začnete jednat tak, abyste tato rizika omezili nebo zcela vyloučili, tím větší bude Vaše šance, že iktu předejdete. Výzkum ukázal, že riziko iktu lze významně snížit jednoduchými změnami životního stylu.

Změny životního stylu

Riziko iktu Vám mohou pomoci významně snížit následující změny životního stylu:

- Nekuřte!
- Každý den věnujte alespoň 30 minut fyzické aktivitě - procházkám, práci na zahradě nebo v domácnosti.
- Jezte pravidelně ovoce a zeleninu.
- Udržujte si přiměřenou váhu
- Omezte množství soli, tuku a cukru v jídle.
- Vyhnete se nadměrné konzumaci alkoholu.
- Jestliže je Vám přes 50 let, nechte si alespoň jednou za rok změřit krevní tlak.
- Pokud zaznamenáte nepravidelnost v srdeční činnosti, vyhledejte lékaře.
- Povzbuzujte své blízké, aby dodržovali zdravý životní styl

Dlouhodobá léčba pomoci léků

Různé léky, které snižují srážlivost krve, mohou omezit riziko opakování iktu.

Nejběžněji se používají tak zvané protidestičkové léky⁴, které usnadňují průtok krve cévami a udržují její nižší srážlivost. Dlouhodobé podávání těchto léků je zaměřené na snížení rizika nejenom rozvoje či opakování iktu, ale i jiných ischemických příhod, jako je například srdeční infarkt.

Jaké jsou nejběžnější příznaky iktu?

Příznaky vznikají náhle!

Nejčastěji se jedná o

- ochablost nebo znečítivění tváře, ruky nebo nohy, zpravidla jednostranně
- potíže s řečí nebo porozuměním řeči
- poruchu zraku, jedno nebo oboustrannou
- závrať, ztrátu rovnováhy nebo koordinace
- silné bolesti hlavy bez zjevné příčiny

Test na rychlé rozpoznání cévní mozkové příhody

tvář	požádejte nemocného, aby se usmál, zapískal a ukázal zuby. U člověka s iktem dochází k poklesu ústního koutku. Pokud se nemocný usměje, koutky nebudou symetrické.
ruce	požádejte nemocného, aby natáhl ruce před sebe a otočil je dlaněmi dolů. Ochrnutá ruka obvykle rychle klesá.
řeč	požádejte pacienta, aby řekl jednoduchou větu. Člověk s cévní mozkovou příhodou toho není schopen, nebo bude slova komolít.

Tyto příznaky mohou být i jen krátkodobé a mohou odeznít do několika minut. I v těchto případech je však zcela nezbytné rychlé ošetření, protože riziko vzniku závažné cévní mozkové příhody je vysoké.

Chcete-li se dozvědět o iktu více, poraďte se se svým praktickým lékařem.

Další informace o CMP můžete získat v patientském sdružení ICTUS (www.ictus.cz), jehož cílem je šíření osvěty o CMP a aktivní pomoc s návratem lidí postižených CMP do běžného života. Sdružení ICTUS se snaží umožnit lidem postiženým CMP, aby si byli zase schopni zajišťovat základní osobní potřeby, aby mohli snižovat svoji závislost na cizí péči a měli šanci na zlepšení kvality svého života.

Další informace o CMP najdete na webových adresách www.mozkovaprihoda.cz a www.cmp.cz



Mrtvice je rychlá! A Vy?

Znalost příznaků může být rozhodující pro kvalitu Vašeho dalšího života

Pokud si myslíte, že se u Vás nebo u někoho z Vašich blízkých projevily příznaky iktu (mrtvice) musíte jednat rychle. Iktus je akutní stav, který vyžaduje neodkladnou lékařskou péči.



INTERNATIONAL
STROKE SOCIETY



CEREBROVASKULÁRNÍ
SEKCE ČNS JEP

30

DNŮ PRO PREVENCI A LÉČBU
CÉVNÍCH MOZKOVÝCH PŘÍHOD
28. 4. – 27. 5. 2008

Co je iktus?

Příčinou iktu (mrtvice) je náhlé nedokrevnění některé tepny mozku, kdy krevní sraženina vznikla např. při poruše rytmu srdce je vmetena do mozkových tepen a zcela nebo částečně zablokuje průtok krve a tedy i přísun dodávky kyslíku a živin. Tento typ iktu nazýváme ischemickou cévní mozkovou příhodou. K uzávěru či zúžení mozkových tepen dochází též na podkladě jejich aterosklerózy a to jak v krčních úseku, tak i samotných tepen mozku. Pokud má nemocný aterosklerotické postižení tepen srdce, často bývají postiženy i tepny zásobující mozek.

Další příčinou iktu může být krvácení do mozkové tkáně. Tento typ iktu se označuje jako hemoragická (krváčivá) cévní mozková příhoda.

Bez kyslíku a živin nervové buňky rychle odumírají. Tělesné funkce řízené z postižené oblasti mozku jsou pak narušené. Tato porucha může být i trvalá. Je proto důležité jednat rychle, abychom omezili riziko nevratného postižení ať již v oblasti tělesné nebo duševní.

Jak častý je iktus?

- Iktus je druhou nejčastější příčinou úmrtí na světě hned po onemocnění srdce².
- Ročně prodělá iktus 15 miliónů lidí po celém světě. Z toho asi třetina lidí umírá a další třetina zůstává trvale postižená, což přináší velkou zátěž jejich rodinám i celé společnosti³.

Základní údaje o iktu

- Iktus je akutní stav, který vyžaduje neodkladnou lékařskou péči.
- **Je důležité rozpoznat příznaky iktu co nejdříve a volat linku 155.**
- Dobrou zprávou je, že riziko iktu můžete významně snížit pomocí jednoduchých změn v životním stylu například tím, že přestanete kouřit, budete se více věnovat pohybu a zdravěji jíst.

Následky iktu závisí na místě a rozsahu poškození mozkové tkáně, ať již krvácením nebo nedokrevností. Někdy jsou příznaky mírné nebo přechodné – pokud trvají řádově minuty nebo hodiny, hovoříme o tzv. tranzitorní ischemické atace (TIA), což je v podstatě mírná forma iktu.

Ale i tyto nevýrazné nebo přechodné příznaky musíme brát vážně a ihned vyhledat lékařskou pomoc.

Literatura

1. Teach a Friend How to Recognise a Stroke (Poraďte přítele, jak rozpoznat příznaky iktu) - American Stroke Association (Americká asociace pro prevenci výskytu iktu) <http://www.strokeassociation.org/presenter.jspx?contentType=3911283>. Stránka dostupná od 4. dubna 2005.
2. The World Health Report 2003 – Shaping the Future (Zpráva Světové zdravotnické organizace z roku 2003 – utváření budoucnosti). Ženeva: WHO, 2003
3. The Atlas of Heart Disease and Stroke (Atlas srdečních onemocnění a iktu). WHO, 2004
4. Albers a spol. Antithrombotic and thrombolytic therapy for ischemic stroke (antitrombotická a trombolytická léčba ischemické mozkové příhody). Chest 2001;119: 300–320.



Tuto iniciativu podporuje společnost



Boehringer
Ingelheim

Důležitost okamžitého zásahu při příznacích iktu

Iktus je akutní stav, který vyžaduje neodkladnou lékařskou péči!

Pokud si myslíte, že se u Vás nebo u někoho z Vašich blízkých projeví příznaky iktu, musíte jednat rychle. Tedy:

- **co nejrychleji volat RZP (rychlá záchranná pomoc) na linku 155.**
- volat na pohotovost i při podezření na iktus

Čím dříve se podaří zahájit léčbu, tím větší je šance, že iktus nevyústí v dlouhodobé postižení¹.

Největším pokrokem v akutní léčbě cévní mozkové příhody je tzv. trombolýza, která umožňuje rozpusťt krevní sraženinu v cévě a obnovit přísun krve do postižených oblastí mozku. Tato léčba je však zpravidla nejúčinnější v prvních třech hodinách od vzniku příznaků. Bohužel ale většina pacientů přichází do nemocnice příliš pozdě, aby se u nich takový postup mohl uplatnit. V každém případě je ale důležité dopravit postiženého do nemocnice co nejdříve, aby mu byla poskytnuta vhodná léčba. Přijetí do nemocnice je nezbytné i proto, že je třeba vyloučit řadu jiných závažných onemocnění, která se mohou iktu podobat.

Po prodělaném iktu se obvykle dlouhodobě podávají účinné léky jako antitrombotika, jejichž účelem je zabránit další tvorbě krevních sraženin.

Rehabilitace

Po iktu bývá nutné zahájit rehabilitaci. Jejím cílem je udržet či obnovit fyzické a duševní schopnosti nemocného tak, aby byl schopen nezávislého života. Rehabilitace zahrnuje pomoc při nácivku chůze, řeči i běžných denních aktivit jako je koupání, oblékání, příjem potravy či hygienické úkony nebo i složitějších domácích prací nebo řízení auta.