



CEREBRUM

Asociace osob po získaném  
poškození mozku, z.s.

# CO DĚLAT, KDYŽ JSTE PO *MOZKOVÉ MRTVICI*

Informace pro osoby po mozkové mrtvici



## NECHTE SI POMOCI

Po prodělané mrtvici potřebujete především informace a podporu, které vám pomohou při zotavování. Pomoc a podporu budete potřebovat i při návratu do běžného, aktivního života.



Tento průvodce vám pomůže pochopit, co je cévní mozková příhoda (neboli mozková mrtvice) a jak probíhá zotavení. Poskytne vám praktické rady pro život po mozkové mrtvici a nápady, kde hledat pomoc, pokud ji potřebujete.

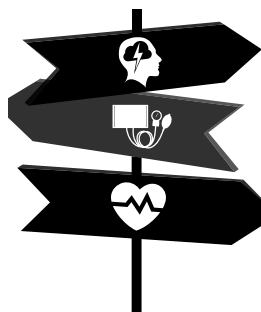
## S PODPOROU ZPĚT K SAMOSTATNOSTI A POHODĚ

Následkem mozkové mrtvice může být poškození, které má značný dopad na vaše zdraví a následky vás mohou provázet celý život. Avšak i její lehčí formy s sebou někdy dlouhodobě nesou pocity únavy a emoční výkyvy.

Díky náležitě pomoci a usilovné práci však mnoho poškozených začne znovu chodit, mluvit a začnou být opět samostatní. Takoví lidé nám říkají, že našli nový způsob, jak si opět užívat života i po mozkové mrtvici. Vhodná podpora vám tedy pomůže nejen zlepšit vaše zdraví, ale znovu najít i pocit pohody.

## CO JE CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA?

Cévní mozková příhoda, lidově mrtvice, je vlastně mozkový infarkt.



Dojde k ní, když je přerušena přívod krve do některé části mozku, což vede k usmrcení mozkových buněk. Toto poškození mozku pak může ovlivnit fungování těla, ale i myšlení a prožívání.

## Existují dva hlavní typy mozkové mrtvice

**1. Ischemická:** vzniká v důsledku ucpané cévy v mozku.



**2. Hemoragická:** je způsobena krvácením do mozku nebo jeho okolí.



Přibližně 85% všech cévních mozkových příhod je ischemických a 15% hemoragických.

## RŮZNÉ NÁZVY PRO HEMORAGICKOU MOZKOVOU MRTVICI

Hemoragická mrtvice se někdy nazývá také krvácení do mozku, subarachnoidální krvácení (SAK) nebo intracerebrální krvácení (ICH).

\*TIA neboli slabá mrtvice

## TRANZITORNÍ ISCHEMICKÁ ATAKA

Příznaky tranzitorní ischemické ataky (TIA) jsou krátkodobé. Při TIA dojde k ucpaní cévy v mozku, které však samo odezní. Někteří lidé ji popisují jako „zvláštní pocit“. TIA je však hlavním varovným příznakem mozkové mrtvice.



## NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICE

Každá mozková mrtvice je jiná. Její následky závisí na tom, kde v mozku k ní došlo a jak velká je poškozená oblast.

## POHYB A ROVNOVÁHA

**Slabost a poruchy hybnosti na jedné straně těla.**

**Problémy s rovnováhou a chůzí.**

**Spasticita neboli zvýšené svalové napětí.**

## DALŠÍ FYZICKÉ PROBLÉMY

Problémy s polykáním.

Ztráta kontroly nad vyprazdňováním.

Únava, která neodezní ani po odpočinku.

Bolesti svalů a kloubů.

Poruchy termoregulace.



## MYŠLENÍ A KOMUNIKACE

Problémy s pamětí, soustředěním a řešením problémů.

Problémy s mluvením, porozuměním, čtením a psaním.

Problémy s vnímáním prostoru, nevnímání věcí na jedné straně.



## SMYSLOVÉ PROBLÉMY

Problémy se zrakem včetně dvojitého vidění, vysoké citlivosti na světlo a ztráty části zorného pole.

Poruchy citlivosti kůže – brnění různých částí těla, neschopnost vnímat teplo, chlad, dotek.

## SKRYTÉ NÁSLEDKY

Mozková mrtvice může mít i následky, které nejsou na první pohled zjevné, jako jsou např. psychické problémy a únava.

Ty mohou potkat i pacienty, kteří po mozkové mrtvici nemají jinak žádné jiné zdravotní problémy nebo postižení.

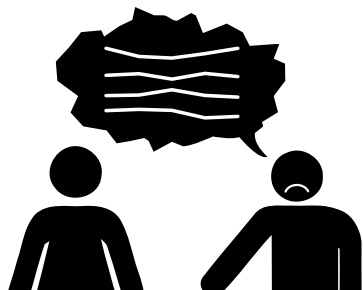


V zoufalství jsem zavolał do poradny pacientské organizace pro osoby po mozkové mrtvici, protože jsem neměl vůbec žádnou energii. Žena v poradně mi řekla: „To je úplně normální.“ Byla to obrovská úleva.

*Richard, pacient po mozkové mrtvici*



## POTÍŽE S KOMUNIKACÍ



Komunikační problémy jsou po mozkové mrtvici běžné. Kvůli horšímu ovládnutí obličejových svalů může být vaše řeč nezřetelná. Komunikaci ale mohou ztěžovat také potíže s pamětí a soustředěním.

Přibližně třetina lidí po mozkové mrtvici trpí problémy s řečí, tzv. afázií. Příčinou afázie je často mrtvice v levé části mozku. Afázie může ovlivnit všechny aspekty jazyka včetně mluvení, čtení, psaní a porozumění řeči. Osoba se tedy nestává méně inteligentní, ale je pro ni obtížné komunikovat.

## ZMĚNY CHOVÁNÍ



Někteří lidé se po mozkové mrtvici také chovají jinak. Mohou být velmi

podráždění a říkat a dělat věci bez rozmyslu. Nebo se naopak stáhnou a uzavřou či ztratí zájem o věci, které je dříve bavily.

## MNOHO NÁSLEDKŮ MOZKOVÉ MRTVICE JE DOČASNÝCH

V prvních dnech a týdnech po cévní mozkové příhodě se může mnoho následků mrtvice zlepšit, jiné přetrvávají déle. Potřebujete-li pro své zotavení rehabilitaci, pomoc najdete na webu [cerebrum2007.cz](http://cerebrum2007.cz) nebo [ergoaktiv.cz](http://ergoaktiv.cz).

## EMOCIONÁLNÍ NÁSLEDKY MOZKOVÉ MRTVICE



Po mozkové mrtvici se u mnoha lidí objevují pocity šoku, hněvu, viny nebo smutku. Častým jevem je špatná nálada, úzkost nebo deprese.

Mluvit o svých pocitech bývá těžké. Rozhovor s někým blízkým, s psychologem nebo psychoterapeutem, ale může pomoci

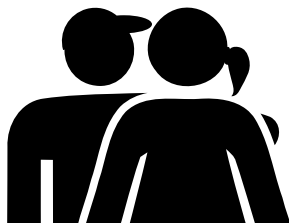
„Zvlášť když jsem unavený, začnu se občas šíleně smát věcem, které nejsou až tak vtipné – takový smích smíšený s pláčem. Je to opravdu zvláštní.“

*Josef, pacient po mozkové mrtvici*



## DOPAD NA VZTAHY

Mrtvice má vliv i na lidi ve vašem okolí. Často pocítují obavy, nejistotu, strach a šok. Také pro ně může být těžké pochopit, co prožíváte. Mozková příhoda tak možná změní vaše vztahy a následky onemocnění zase mohou vést ke změně rolí jednotlivých členů rodiny.



Mnoho lidí potvrdilo, že mozková mrtvice kvůli fyzickému a emocionálnímu dopadu ovlivnila i jejich sexuální život. Lidem se o tom často těžko mluví, ale není to nic, za co byste se měli stydět.

V případě citových, sexuálních a vztahových problémů vč. změn chování se nebojte vyhledat pomoc. Požádat můžete o schůzku v naší psychologické poradně na webu [cerebrum2007.cz](http://cerebrum2007.cz).

„Pořád jsem si říkala, proč se to stalo zrovna mně? Byla jsem velmi, velmi skleslá, v depresi. Téměř okamžitě jsem se spojila s poradenskou službou.“

*Jitka, pacientka po mozkové mrtvici*



## ZOTAVENÍ A REHABILITACE

Po mozkové mrtvici se můžete cítit špatně, unaveně a zmateně. Mozek i tělo potřebují čas na uzdravení.



Každý se však zotavuje jinak. Některým se to povede v plné

míře, jiní se mohou potýkat se zdravotními problémy nebo postižením.

## **DOBA POTŘEBNÁ NA REKONVALESCENCI**

Nejrychlejší zotavení probíhá v prvních měsících. Později se může pokrok zpomalovat. Váš stav se ale může postupně zlepšovat i několik let. Každý člověk se zotavuje svým vlastním tempem.

„I po deseti letech se ještě stále pomalu zotavuji.“

*Alan, pacient po mozkové mrtvici*



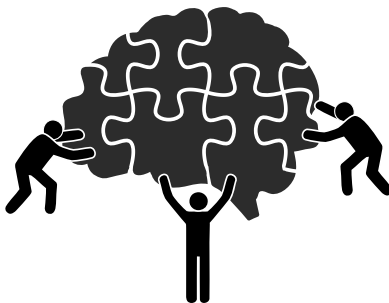
## **JAK FUNGUJE REHABILITACE**

Během rehabilitace budete spolupracovat s terapeuty. Ti vyhodnotí váš stav a promluví si s vámi o tom, čeho chcete prostřednictvím terapie dosáhnout. Společně pak vytvoříte plány, jak k cíli dojít. Terapeuti také poradí vhodné aktivity ke cvičení, např. pro zvyšování vytrvalosti. Může vás také naučit, jak zvládat běžné

činnosti novými způsoby.

Možná se vám nepodaří vrátit do stavu, v jakém jste byli před mrtvicí. Rehabilitace ale přispěje k tomu, abyste se zotavili v co nejvyšší míře.

## **NEUROPLASTICITA (PLASTICITA MOZKU): OBNOVA NERVOVÝCH SPOJENÍ V MOZKU**



Mozek je úžasný. Dokáže obnovovat spoje mezi neurony, což vám umožní zlepšit dovednosti, jako je chůze, mluvení nebo používání postižené ruky. Tento proces se nazývá neuroplasticita. Začíná po mrtvici a může pokračovat i několik let.

## **Jak k tomu dochází?**

Mozkové buňky posílají zprávy do celého mozku. Mozková



mrtvice poškozují některá spojení uvnitř mozku i mezi mozkem a tělem.

Když se zapojíte do rehabilitačních aktivit, podpoříte svůj mozek v tom, aby začal vytvářet nová spojení v jeho zdravých částech. Díky budování těchto spojení pak dokáže lépe ovládat vaše tělo a umožní vám dělat více věcí.

Neuroplasticita není časově omezena a nedochází k ní pouze během rehabilitace. Pokaždé, když uděláte krok navíc, řeknete nové slovo nebo provedete cvik rukou, pomáháte tím mozku vytvářet nová spojení.

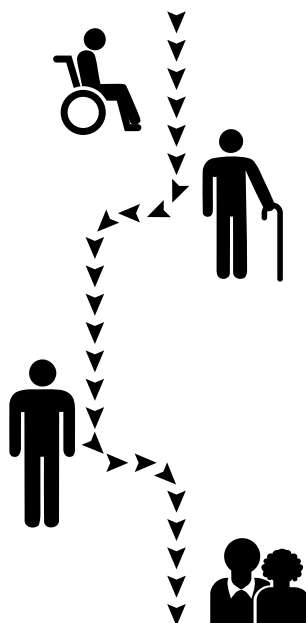
### **Co to znamená pro zotavení?**

Každá mrtvice je jiná. Ne každý se může uzdravit zcela, ale mnoho lidí dosáhne pokroku, posílí tělesné schopnosti a zlepší mobilitu a svou nezávislost. Díky správné podpoře může mnoho lidí znovu získat ztracenou sebedůvěru a najít nové způsoby, jak zvládat různé činnosti.

## **ZAČNĚTE REHABILITOVAT CO NEJDŘÍVE**

Rehabilitace se snaží o obnovu funkcí tak, aby se co nejvíce přiblížily normálu a pomáhá při adaptaci na život po mozkové mrtvici. Důraz je kladen na to, abyste zase mohli vykonávat to, na co jste zvyklí, abyste mohli komunikovat, pohybovat se a být co nejsamostatnější.

Pomoc v podobě rehabilitace byste měli vyhledat co nejdříve po mozkové mrtvici. Můžete s ní začít už v nemocnici a v případě potřeby pokračovat i doma.



## TYPY REHABILITACE:



Ergoterapie: pomůže vám znovu se naučit každodenním dovednostem, jako je oblékání a sebeobsluha obecně.



Fyzioterapie: posiluje svaly a zlepšuje pohyblivost, rovnováhu a koordinaci.



Logopedie: přispívá ke zlepšení komunikace a může pomoci i při problémech s polykáním.



Psychologie/psychoterapie: podpora při emočních problémech a potížích s pamětí a myšlením.



Podpora při stravování: nutriční terapeut se stará o to, aby vaše jídlo a pití bylo vyvážené a výživné.

## TIPY PRO REHABILITACI

Podle zkušenosti lidí, kteří mozkovou mrtvici prodělali je někdy obtížné pokračovat v rehabilitaci a vyžaduje to velké úsilí a odhodlání. Ačkoli může jít o fyzicky i psychicky o velmi náročný proces, pomáhá dosáhnout pokroků v mluvení, chůzi a dalších zásadních dovednostech.

Odborníci, ale i lidé, kteří mrtvici prodělali se podělili o své tipy, jak může zůstat pozitivní a motivovaní:



### Obklopte se pomocníky

Cvičení může být velmi namáhavé, proto si zajistěte pomoc členů rodiny nebo přátel. Účast druhých vám může skutečně pomoci pravidelně cvičit a dosáhnout tak úspěchu.



### **Bud'te pozitivní**

K úspěšné rehabilitaci vám může pomoci i pozitivní přístup.



### **Pohybujte se**

Snažte se zařadit pohyb nebo cvičení mezi každodenní činnosti.



### **Stanovte si cíle**

Stanovení dosažitelných cílů, které pro vás mají smysl, vám pomůže udržet si motivaci.



### **Zaznamenejte si své pokroky**

Pravidelné zaznamenávání aktivit vám pomůže zjistit, jak dobře si vedete. Zpočátku možná nebudete schopni zvládnout velkou dávku rehabilitace. Když se ale cítíte silnější nebo sebejistější, dokážete toho víc.

## **PODPORA PO ODCHODU Z NEMOCNICE**

Pokud jste strávili nějakou dobu v nemocnici, návrat domů pro vás může být velkou úlevou.

Pro některé lidi je to však skličující.



Chystáte-li se odejít z nemocnice do domácího prostředí, měli byste mít zajištěnou veškerou potřebnou podporu. Propuštění byste měli plánovat i se svou rodinou.

### **Nezapomeňte přítom na zajištění:**

Rehabilitace.

Léčby.

Domácí péče.

Vybavení, které můžete potřebovat.

Sledování vývoje.

## **ČASNÉ PROPUŠTĚNÍ S PODPOROU**

Po mozkové mrtvici můžete opustit nemocnici, pokud se dokážete přesunout z lůžka na židli a máte k dispozici bezpečné

domácí prostředí. Rehabilitace by pak měla pokračovat i doma.

Pro více informací o postupu následné rehabilitace po mozkové mrtvici se obraťte na poradnu cerebrum2007.cz nebo ergoaktiv.cz.

### **LIDÉ, KTERÍ VÁM MOHOU POSKYTNOUT PODPORU PO ODCHODU Z NEMOCNICE**

O pomoc se zdravotními problémy nebo potřebami můžete požádat svého praktického lékaře.

Možná budete potřebovat i podporu terapeutů, například fyzioterapeutů a ergoterapeutů.



### **BYDLENÍ**

V případě trvalejšího postižení možná budete muset provést doma jisté změny, které vám pomohou být samostatnější.

Jde např. o úpravy v koupelně nebo kuchyni. Někteří lidé potřebují najít rovnou nový domov s podporou. Sociální pracovník vám pomůže zamyslet se nad všemi možnostmi.



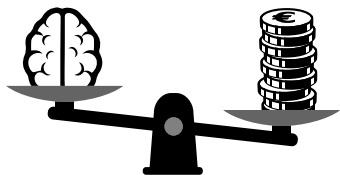
Mezi ně může patřit:

**Domácí asistenční, ošetrovatelská péče:** může poskytovat základní osobní péči, jako je mytí a oblékání.

**Domov s pečovatelskou službou:** kvalifikovaná péče a zajišťování každodenních potřeb, jako je krmení a dohled nad zdravotním stavem.

### **FINANČNÍ DOPAD**

Mozková mrtvice může mít na vás a vaši rodinu velký finanční dopad. Existuje finanční pomoc, vč. různých příspěvků. Informace najdete na webu Úřadu práce ČR, pod který tyto dávky spadají.



Někteří lidé se stydí požádat o pomoc. Je třeba si ale uvědomit, že tyto dávky jsou tu právě proto, aby pomohly všem, kteří to potřebují.

### **PRACOVNÍ VOLNO**

Pokud pracujete, můžete mít po dobu zotavování nárok na dávku nemocenského pojištění. Máte-li soukromé pojištění, informujte se, zda kryje i závažná onemocnění.

### **ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ**

Informace o možnostech podpory pro osoby se zdravotním postižením získáte na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

### **PEČUJÍCÍ**

Informace a rady ohledně finanční podpory pro pečující si vyžádejte na místním pracovišti Úřadu práce nebo se obraťte na naši poradnu pro pečující.

## **POSOUZENÍ POŽADAVKŮ NA PÉČI A PODPORU**

Pokud jste po mrtvici zdravotně postižení, můžete požádat o posouzení potřeby péče a podpory. Předmětem posouzení bude i případná finanční pomoc s náklady tuto péči. Posudek provede úřad sociálního zabezpečení.



### **DALŠÍ INFORMACE A RADY**

Další informace můžete získat u organizace [cerebrum2007.cz](http://cerebrum2007.cz) a [ergoaktiv.cz](http://ergoaktiv.cz).

## **RADOST ZE ŽIVOTA PO MOZKOVÉ MRTVICI**

Postupem času zjistíte, jaké jsou vaše osobní cíle, abyste v boji s následky po mrtvici uspěli. Zotavení a rehabilitace mohou představovat dlouhý a pomalý proces, ale mnoho lidí, kteří jím prošli, tvrdí, že našli nové způsoby, jak si užívat života.

## ZŮSTAT ZDRAVÝ A ŠŤASTNÝ

### Psychická pohoda

Jedním ze způsobů, jak zlepšit svou psychickou pohodu, je fyzické cvičení. Cvičení uvolňuje do mozku chemické látky, které zlepšují naši náladu.



Udržování kontaktů s přáteli a rodinou vám pomůže vyhnout se pocitu osamocení.

Nenechávejte si věci pro sebe – snažte se o svých pocitech mluvit. S jejich vyjadřováním pomohou i tvůrčí činnosti jako je hudba a umění.



Mnoho lidí má po mozkové mrtvici problémy s emocemi. Pokud trpíte úzkostí nebo depresemi, obraťte se na psychologa, psychoterapeuta nebo na psychologickou poradnu [cerebrum2007.cz](http://cerebrum2007.cz) či [ergoaktiv.cz](http://ergoaktiv.cz).

### Snažte se vést zajímavý život



Podílejte se na činnostech, které vás baví. Vyzkoušejte nové věci a poznejte nové lidi.

Podporu vám mohou poskytnout další lidé, kteří prodělali mrtvici. Více informací o jejich setkávání získáte na webu [cerebrum2007.cz](http://cerebrum2007.cz) a [ergoaktiv.cz](http://ergoaktiv.cz).

### PRÁCE

Pokud jste se po mozkové mrtvici vrátili do práce nebo se do ní plánujete vrátit, naleznete užitečné zdroje o práci a mozkové mrtvici na stránkách [cerebrum2007.cz](http://cerebrum2007.cz) a [ergoaktiv.cz](http://ergoaktiv.cz).

Zákon o rovném zacházení, tzv. antidiskriminační zákon, chrání také zdravotně postižené v práci. Zaměstnavatel má povinnost nastavit podmínky tak, abyste se mohli vrátit zpět do práce. Můžete mít také nárok na příspěvky a další podporu, která vám pomůže vrátit se do práce.

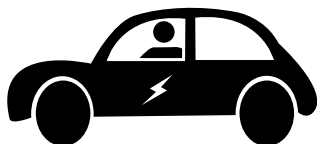
„Měli jsme tu lidi, kteří se po mozkové mrtvici vrátili do práce i s velkými problémy – jsou úžasní.“

*Alice, poradkyně v otázkách mozkové mrtvice*



## ŘÍZENÍ A CESTOVÁNÍ

O možnosti řízení dopravního prostředku po prodělané cévní mozkové příhodě či TIA se informujte u svého praktického lékaře.



## SNÍŽENÍ RIZIKA VÝSKYTU DALŠÍ MOZKOVÉ MRTVICE

Každý člověk má jiné riziko vzniku mozkové mrtvice, které závisí na jeho těle a životním stylu. Hlavní rizikové faktory mozkové mrtvice:

### 1. Věk



S přibývajícím věkem se tepny stávají přirozeně tužšími, takže se častěji ucpávají.

## 2. Zdravotní problémy

Pravděpodobnost vzniku mozkové mrtvice zvyšují také některé zdravotní potíže:



**Předchozí cévní mozková příhoda (mrtvice) a tranzitorní ischemická ataka (TIA):**

pokud jste prodělali TIA nebo cévní mozkovou příhodu, znamená to, že máte vyšší riziko, že vás postihne další cévní mozková příhoda. Můžete však podniknout kroky ke snížení tohoto rizika – více informací najdete dále v této příručce.



**Vysoký krevní tlak.**



**Fibrilace síní (nepravidelný srdeční tep).**



**Cukrovka.**



**Vysoká hladina cholesterolu.**

### 3. Životní styl

Riziko mozkové mrtvice mohou zvyšovat návyky každodenního života, mezi které patří:



Kouření.



Nadváha.



Nadměrná konzumace alkoholu.



Málo pohybu.



Nezdravá strava.



Stres.

### 4. Rodinná anamnéza

Některé rodiny trpí na mrtvici více než jiné. Pokud tedy někdo z vaší rodiny prodělal mozkovou mrtvici, je vyšší pravděpodobnost, že ji proděláte i vy.

### 5. Etnická příslušnost

Mozková mrtvice postihuje častěji Afroameričany a Jihoasiaty.

Pokud jste tedy Afroameričan či Jihoasiat, možná budete muset podstoupit vyšetření na cukrovku v dřívějším věku, zejména pokud máte další rizikové faktory. Za tímto účelem se obraťte na svého praktického lékaře a požádejte ho o zdravotní prohlídku.



### VYROVNÁVÁNÍ SE S NEJISTOTOU

Stavy po mrtvici doprovází nejistota, mnoho lidí se obává budoucnosti. Tyto obavy mohou vést k úzkosti a depresi.



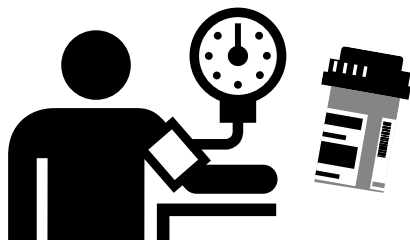
Pokud se jimi cítíte zahlceni, kontaktujte poradenskou linku Cerebra na telefonním čísle 773 540 589.

### RIZIKO MOZKOVÉ MRTVICE

Požádejte svého praktického lékaře, příp. ošetřujícího lékaře specialistu o vysvětlení rizikových faktorů, které mohou



zvýšit pravděpodobnost vzniku mozkové mrtvice, abyste věděli, jak se jí můžete snažit předcházet



Pokud vám byla diagnostikována mozková mrtvice nebo TIA (slabá mrtvice, mrtvička), lékaři se budou snažit zjistit, co ji způsobilo. Poskytnou vám léčbu, která snižuje pravděpodobnost, že budete mít další mozkovou mrtvici. Například máte-li vysoký krevní tlak, poskytnou vám léčbu, která jej pomůže snížit a tím se sníží i riziko samotné mrtvice.

Pamatujte také na to, že samotné prodělání mrtvice je rizikovým faktorem, který zvyšuje pravděpodobnost další takové příhody.

Proto je důležité dodržovat veškerou léčbu, která vám byla předepsána (např. léky na krevní tlak, na ředění krve, statiny). V případě, že vám to

bylo doporučeno, pokračujte v léčbě dlouhodobě, abyste riziko co nejvíce snížili.

Víme, že přibližně 90 % mozkových mrtvic je spojeno s léčitelnými zdravotními potížemi nebo s určitým životním stylem, na mysl máme např. kouření. Riziko cévní mozkové příhody tedy můžete snížit dodržováním léčby a některými změnami životního stylu.

## KROKY, KTERÉ MŮŽETE PODNIKNOU

Jedním z nejlepších způsobů, jak snížit riziko mrtvice, je odstranění všech zdravotních potíží, které s ní souvisejí.



Po ischemické cévní mozkové příhodě nebo TIA (slabé mrtvici): léky proti srážlivosti krve snižují riziko vzniku další sraženiny tím, že snižují srážlivost krve.



**Vysoký krevní tlak:** existuje několik různých typů léků na vysoký krevní tlak. Možná jste slyšeli o diuretikách, blokátorech kalciových kanálů, inhibítorech ACE a beta-blokátorech.



**Fibrilace síní\*:** k obnovení normálního srdečního rytmu nebo kontrole srdeční frekvence lze použít řadu léků. Ke snížení rizika vzniku sraženiny mohou být použity antikoagulanty. Někdy se k obnovení normálního rytmu používá chirurgický zákrok.



**Diabetes:** léčba může zahrnovat léky, které pomáhají snižovat hladinu cukru v krvi, a inzulínové injekce. Zdravá strava, snížení hmotnosti a cvičení mohou pomoci regulovat hladinu cukru v krvi. Lidé s cukrovkou musí absolvovat pravidelné kontroly, vč. kontroly hladiny cukru v krvi a stavu očí a chodidel.



**Vysoká hladina cholesterolu:** statiny jsou hlavním typem léků

používaných ke snížení hladiny cholesterolu v krvi. K jeho snížení ale můžete přispět i tím, že začnete jíst zdravěji, budete cvičit a přestanete kouřit.

Mějte na paměti, že nikdy nesmíte přerušit žádnou léčbu, aniž byste se poradili se svým praktickým lékařem.

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Aktivita a správná výživa snižují riziko další mrtvice. Zdravý životní styl vám pomůže zvládnout onemocnění, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka a vysoká hladina cholesterolu. Riziko tedy můžete snížit např. zdravým stravováním, větší pohybovou aktivitou a tím, že přestanete kouřit a omezíte alkohol.

## PŘESTAŇTE S KOUŘENÍM

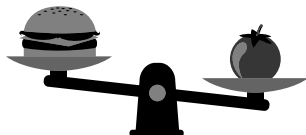


Kouření zvyšuje pravděpodobnost mrtvice, proto se vyplatí nechat si poradit, jak s ním přestat. Jakmile přestanete kouřit, riziko mozkové mrtvice se začne snižovat. Tipy, jak

\*nepravidelný srdeční rytmus

přestat kouřit, najdete např. na stránkách bezcigaret.cz.

## ZDRAVÁ STRAVA



Jezte hodně zeleniny a ovoce, a pokud můžete, jezte domácí jídla. Obvykle obsahují méně tuku a soli. Omezení soli může pomoci se snižováním krevního tlaku a méně tuku může pomoci při hubnutí.

## VÍCE POHYBU



Pohybujte se, jak jen to jde. Pokud můžete, zkuste chodit denně půl hodiny. Každodenní půlhodinová chůze může snížit riziko mozkové mrtvice na polovinu. Pokud můžete, snažte se pohybovat i doma. Riziko mrtvice může snížit i pouhá procházka po místnosti každých 20 minut.

„Trocha pohybu může být velmi užitečná. Dělejte věci, které zvládnete doma, jděte na procházku.“

*Michal, pacient po mozkové mrtvici*



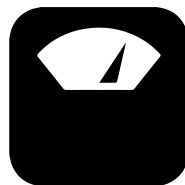
## SNÍŽENÍ

### KONZUMACE ALKOHOLU



Riziko mozkové mrtvice můžete snížit tím, že omezíte pití alkoholu.

### TĚLESNÁ HMOTNOST



Riziko mrtvice pomáhá snižovat také udržování zdravé hmotnosti. To pomáhá také snižovat krevní tlak a regulovat hladinu cukru v krvi, pokud máte cukrovku.

## ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES

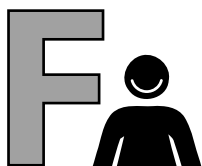


Individuální pomoc při odvykání kouření, snižování hmotnosti a omezování pití alkoholu získáte u svého praktického lékaře nebo lékárníka.

## ROZPOZNÁNÍ PŘÍZNAKŮ MOZKOVÉ MRTVICE

Je důležité vědět, jak rozpoznat běžné příznaky mozkové mrtvice u sebe či u jiné osoby. Nejlepším způsobem je použití testu FAST.

## TEST FAST



### **Tvář (Face):**

Je dotyčná osoba schopna úsměvu? Je jedna strana tváře dotyčné osoby pokleslá?



### **Paže (Arm):**

Dokáže osoba zvednout obě paže a udržet je v této poloze?



### **Problémy s řečí (Speech):**

Mluví dotyčná osoba jasně a rozumí tomu, co říkáte? Mluví zřetelně?



### **Čas (Time):**

Pokud zaznamenáte některý z těchto příznaků, je načase zavolat na číslo **155** nebo **112**.

Test FAST pomáhá rozpoznat tři nejčastější příznaky mozkové mrtvice. Existují však i další příznaky, které byste měli vždy brát vážně.

### Patří mezi ně:



**Náhlá slabost nebo necitlivost na jedné straně těla, včetně nohou, rukou nebo chodidel.**



**Potíže s nacházením slov nebo projev v nesrozumitelných větách.**



**Náhlé rozmazané vidění nebo ztráta vidění na jedno nebo na obě oči.**



**Náhlá ztráta paměti nebo zmatenost a závratě nebo náhlý pád.**



**Náhlá, silná bolest hlavy.**

Mozková mrtvice může postihnout kohokoli a v jakémkoli věku. Každá vteřina se počítá. Pokud si všimnete některého z těchto příznaků mozkové mrtvice, nečekejte. Okamžitě volejte **155** nebo **112**.

### **TRANZITORNÍ ISCHEMICKÁ ATAKA\***

Pokud má někdo příznaky mozkové mrtvice, které rychle odezní, může se jednat o TIA (slabou nebo malou mrtvici). TIA je však hlavním varovným příznakem mozkové mrtvice.



\*TIA neboli slabá mrtvice

Proto je nutné vyhledat lékařskou pomoc, i když se příznaky vyskytly před nějakou dobou.

## CO DĚLAT V PŘÍPADĚ MOŽNÉ TIA

Pokud se příznaky právě objevily, volejte **155** nebo **112**. Pokud se objevily před nějakou dobou, zavolejte praktickému lékaři a požádejte ho o urgentní konzultaci. Můžete se také obrátit na neurologa.

## DIAGNOSTIKA MOZKOVÉ MRTVICE A JEJÍ PŘÍČINY



Cévní mozková příhoda neboli mrtvice se diagnostikuje vyšetřením mozku. Toto vyšetření umožní zjistit, o jaký druh mozkové mrtvice se jedná a v které části mozku se nachází.

Pokud je příčinou mozkové mrtvice ucpání cévy sraženinou,

vyšetření a další testy zjistí, zda se jedná o ucpání cév mozku nebo srdce.



Pokud je mrtvice způsobena krvácením, může vyšetření ukázat, zda je problém spojen s narušením mozkových cév.

### Typy vyšetření

Počítačová tomografie (CT).

Magnetická rezonance (MRI).

### Další testy a kontroly

EKG (elektrokardiogram): kontroluje srdeční tep.

Dopplerovská ultrasonografie: zjišťuje ucpání krčních tepen.

Měření krevního tlaku.

**Zkontroluje se krev v souvislosti:**

S krevními sraženinami.

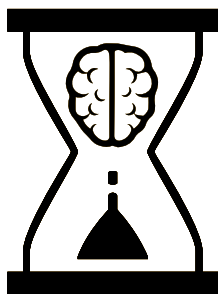
S hladinou cukru v krvi.

S hladinou cholesterolu.

## AKUTNÍ LÉČBA MOZKOVÉ MRTVICE

Cílem léčby mozkové mrtvice je co nejrychleji obnovit zásobování mozku krví. To může zastavit jeho další poškození. Někdy to vede k tomu, že se příznaky zlepší, nebo se alespoň nezhorší.

Pokud máte v mozku sraženinu, lékaři se ji někdy snaží odstranit pomocí léků umožňujících její rozpuštění (trombolýza). Trombektomie je léčba, při níž se sraženina z mozku vytáhne. Tímto způsobem lze léčit pouze menší část mozkových příhod.



Pokud máte krvácení do mozku, lékaři mohou použít chirurgický zákrok k zastavení krvácení nebo snížení tlaku na mozek. Poté budete dostávat léky na udržení krevního tlaku.

## PREVENCE VÝSKYTU DALŠÍ MOZKOVÉ MRTVICE



V nemocnici se pak lékaři snaží také zabránit další mrtvici.

Téměř každý, u koho se vytvořila sraženina, dostává léky, které brání tvorbě krevních sraženin. Patří mezi ně léky proti srážlivosti krve neboli antikoagulantia. Ty působí různými způsoby, aby zastavily tvorbu sraženin. Kromě toho předepisují lékaři léky na snížení krevního tlaku a snížení hladiny cholesterolu v krvi. Někdy se ucpání krčních tepen (krkavice) řeší chirurgickým zákrokem.

## KDE ZÍSKAT POMOC A INFORMACE



**CEREBRUM**  
Asociace osob po získaném  
poškození mozku, z.s.

**CEREBRUM –  
Asociace osob  
po získaném  
poškození mozku,  
z.s.**

Poradna:  
773 540 589, 775 577 701

e-mail:

[info@cerebrum2007.cz](mailto:info@cerebrum2007.cz)

[www.cerebrum2007.cz](http://www.cerebrum2007.cz)

Pacientská organizace nabízející poradenství a pomoc osobám po cévní mozkové příhodě či jiném poškození mozku, jejich rodinám a pečujícím.

**ERGO Aktiv, o. p. s.**

Poradna: 732 542 529

e-mail: [poradna@ergoaktiv.cz](mailto:poradna@ergoaktiv.cz)

[www.ergoaktiv.cz](http://www.ergoaktiv.cz)

Centrum neurorehabilitace, denní stacionář a poradna pro osoby se získaným poškozením mozku.

**Sdružení CMP – Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách, z.s.**



Poradna:

776 721 519, 777 610 827

e-mail: [scmp@volny.cz](mailto:scmp@volny.cz)

[www.sdruzenicmp.cz](http://www.sdruzenicmp.cz)

Informace pro pacienty o možné rehabilitaci – zdravotní a sociální. Podpora pečujícím: <https://www.cmp-radce.cz/>

## **PROMLUVTE SI S OSTATNÍMI LIDMI POSTIŽENÝMI CÉVNÍ MOZKOVOU PŘÍHODOU**

Ve vašem okolí možná existuje skupina, kde se můžete setkat s dalšími lidmi, kteří přežili cévní mozkovou příhodu.

Pro získání informací o svépomocném setkávání a online skupinách osob po mrtvici navštivte web organizace [cerebrum2007.cz](http://cerebrum2007.cz).

## **POMOC V OBLASTI ZDRAVÍ A KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA**

### **PŘÍZNAKY MOZKOVÉ MRTVICE**

Pokud máte vy nebo někdo z vašich známých příznaky mozkové mrtvice, nečekejte. Okamžitě volejte **155** nebo **112**. Jak provést jednoduchý test FAST, který vám může pomoci, naleznete na straně 18.

### **ZÍSKEJTE POTŘEBNOU POMOC**

Žádost o přezkoumání situace po mozkové mrtvici

Přibližně šest měsíců po mozkové mrtvici by měl váš



praktický lékař posoudit, zda váš stav vyžaduje stále stejný rozsah péče a podpory.

## PODPORA KAŽDODENNÍCH POTŘEB



Ohledně podpory v oblasti každodenního života se obraťte na organizace cerebrum2007.cz a ergoaktiv.cz.

## PRÁVNÍ A SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ



Bezplatné a důvěrné poradenství v sociální a právní oblasti získáte v poradně Národní rady osob se zdravotním postižením ČR.

## DALŠÍ ZDROJE POMOCI A INFORMACÍ

Vezměte prosím na vědomí, že zařazením organizací do tohoto průvodce žádnou z nich nedoporučujeme ani nepodporujeme.

Podpora při snižování rizika mrtvice

Léčba vysokého krevního tlaku  
[benu.cz/jak-snit-vysoky-krevni-tlak-1-dil](http://benu.cz/jak-snit-vysoky-krevni-tlak-1-dil)

Léčba cukrovky  
[zdravyzivotskukrovkou.cz/cs/mujdiabetes.cz](http://zdravyzivotskukrovkou.cz/cs/mujdiabetes.cz)

Poradenství ohledně konzumace alkoholu

Více na webu Národní stránky pro podporu omezení konzumace alkoholu  
[alkohol-skodi.cz/](http://alkohol-skodi.cz/)

Vysoký cholesterol  
Více informací na webu Stoleté srdce  
[stotelesrdce.cz/jak-poznat-vysoky-cholesterol-5-priznaku-ktere-napovi/](http://stotelesrdce.cz/jak-poznat-vysoky-cholesterol-5-priznaku-ktere-napovi/)

Srdeční choroby  
[ikem.cz/cs/kardiocentrum/a-19/](http://ikem.cz/cs/kardiocentrum/a-19/)

Srpkovitá anémie  
[manual-cmp.cz/srpkovita-anemie/](http://manual-cmp.cz/srpkovita-anemie/)

Jak přestat kouřit  
Národní linka pro odvykání  
[kouření bezcigaret.cz/](http://kouření.bez cigaret.cz/)

Pomoc pro pečovatele

Registr poskytovatelů  
sociálních služeb  
[iregistr.mpsv.cz](http://iregistr.mpsv.cz)

Pomoc pro pozůstalé  
[umirani.cz/poradna/tema/pomoc-pro-pozustale-cestadomu.cz](http://umirani.cz/poradna/tema/pomoc-pro-pozustale-cestadomu.cz)

Pomoc s penězi a ubytováním

Bezplatné sociální poradenství  
[obcanskeporadny.cz/cs/](http://obcanskeporadny.cz/cs/)

Vládní služby a informace

Ministerstvo práce sociálních  
věcí  
[mpsv.cz](http://mpsv.cz)

Úřad práce ČR  
[uradprace.cz](http://uradprace.cz)

Pomoc s následky mozkové  
mrtvice  
Česká alzheimerovská  
společnost, o.p.s.  
[alzheimer.cz](http://alzheimer.cz)

Zdroje pro afázi  
Klub Afasie, z.s.  
[klubafasie.com](http://klubafasie.com)

Práva osob se zdravotním  
postižením v ČR  
Národní rada osob se  
zdravotním postižením  
[nrzp.cz](http://nrzp.cz)

Zrakové postižení  
Tyflocentrum Praha, o.p.s.  
[tyflocentrum.cz](http://tyflocentrum.cz)

## O NAŠICH INFORMACÍCH

Naším cílem je poskytovat co nejkvalitnější informace lidem postiženým cévní mozkovou příhodou. Proto jsme požádali o pomoc při sestavování publikací osoby, které přežily mozkovou mrtvici, jejich rodiny a také lékařské odborníky.

### POVEDLO SE NÁM TO?

Chcete-li nám sdělit, co si o našem průvodci myslíte, nebo si vyžádat seznam zdrojů, které jsme při jeho tvorbě použili, napište nám na adresu [info@cerebrum2007.cz](mailto:info@cerebrum2007.cz).

## VŽDY SI NECHTE PORADIT INDIVIDUÁLNĚ

Tato příručka obsahuje pouze obecné informace o mozkové mrtvici. Pokud však máte problém, měli byste se poradit s odborníkem, například s praktickým lékařem, lékařem specialistou nebo rehabilitačním pracovníkem.



Snažíme se vám poskytovat co nejnovější informace, ale některé věci se mění. Informace poskytované jinými organizacemi nebo na jiných internetových stránkách nekontrolujeme.

Při mozkové mrtvici se vypne část vašeho mozku. Stejně tak i část vašeho těla. Život se okamžitě změní a zotavení je náročné. Mozek se však dokáže přizpůsobit. Naše odborná podpora, výzkum a kampaně jsou možné pouze díky odvaze a odhodlání komunity lidí, kteří se zabývají léčbou cévní mozkové

příhody. Díky dárcovství a vaší podpoře budeme moci zachránit ještě více životů.

Přispějte nebo získajte více informací na stránkách [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).

## KONTAKTUJTE NÁS

Jsme tu pro vás. Obraťte se na nás a získajte odborné informace a podporu telefonicky, e-mailem nebo online.



Cerebrum – Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

telefon: 773540589

e-mail: [info@cerebrum2007.cz](mailto:info@cerebrum2007.cz),  
[cerebrum2007.cz](http://cerebrum2007.cz)



© Stroke Association 2021

Verze 3. Vydáno v dubnu 2021

K revizi: Duben 2023

Kód položky: A01L12

The Stroke Association je registrována jako charitativní organizace v Anglii a Walesu (č. 211015) a ve Skotsku (SC037789).

Je také registrována na ostrově Man (č. 945) a Jersey (č. 221) a působí jako charitativní organizace v Severním Irsku.