



3P

mozek  
prevence  
pomoc  
péče



mozek  
prevence  
pomoc  
péče

Iceland   
Liechtenstein   
Norway grants 



## ZÍSKANÉ POŠKOZENÍ MOZKU

Je takové, které není dědičné, vrozené nebo degenerativní a které může vlivem různých příčin vzniknout v průběhu celého života člověka

Nejčastější příčinou poškození mozku jsou mozkové mrtvice nebo úrazy hlavy, méně často jiná onemocnění (nádory, infekce, otravy apod.)

## MOZKOVÉ MRTVICE ÚRAZY HLAVY A JINÁ ONEMOCNĚNÍ

V důsledku poškození mozku může být narušena hybnost, schopnost komunikovat a zvládat základní denní činnosti. Dále se objevují poruchy paměti, pozornosti, prostorové orientace, rovnováhy, únava, bolesti hlavy a zároveň může dojít i ke změnám v chování a emocí.

Mozková mrtvice nebo také cévní mozková příhoda (CMP) či iktus je celosvětově třetí nejčastější příčinou úmrtí, v České republice dokonce druhou – každoročně u nás postihne zhruba 30 tisíc lidí a třetina z nich zemře.

Zhruba 80–90 % případů vzniká v důsledku ucpání mozkové cévy krevní sraženinou (tzv. ischemická mrtvice) a 10–20 % v důsledku krvácení prasknutím mozkové cévy (tzv. krvácivá mrtvice).

Zhruba 10 % poranění mozku způsobených úrazy hlavy je těžkých a spojených s trvalými následky.



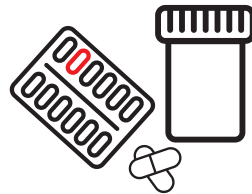
# P jako **PREVENCE**

## MOZKOVÁ MRTVICE

Mezi rizikové faktory, které je možné ovlivnit změnou životního stylu nebo léčbou, patří:

- » vysoký krevní tlak
- » vysoký cholesterol
- » poruchy srdečního rytmu
- » obezita
- » cukrovka
- » kouření
- » nadměrná konzumace alkoholu
- » nadměrný stres

Ženy, které užívají hormonální antikoncepci, by se o svém riziku mozkové mrtvice v důsledku sklonu ke zvýšené srážlivosti krve měly poradit se svým gynekologem.



**DŮLEŽITÉ JE NEPODCEŇOVAT PRAVIDELNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE.**

Zvýšenou pozornost prevenci by měli věnovat zejména lidé s některými z rizikových faktorů, které ovlivnit nelze:

- » věk nad 60 let (přestože mozková mrtvice stále častěji postihuje i mladší lidi, dokonce i do 30 let, s vyšším věkem riziko narůstá)
- » mužské pohlaví (u mužů je riziko mozkové mrtvice zhruba o čtvrtinu vyšší než u žen)
- » výskyt mozkové mrtvice v rodině (pokud se u rodičů či sourozenců vyskytla před 50. rokem života, je vhodné absolvovat pravidelná vyšetření)
- » již prodělaná mozková mrtvice (do budoucna zvyšuje riziko opakování)



**VÍCE NEŽ POLOVINĚ PŘÍPADŮ  
MOZKOVÉ MRTVICE LZE  
PŘEDEJÍT PREVENCÍ**

**NEJLEPŠÍ PREVENCÍ NEJEN  
MOZKOVÉ MRTVICE JE PRAVIDELNÝ  
POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

## P jako PREVENCE ÚRAZY HLAVY

ÚRAZY HLAVY JSOU V NAPROSTÉ VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ SPOJENY S RIZIKOVÝM CHOVÁNÍM NEBO PODCENĚNÍM PRAVIDEL BEZPEČNOSTI PŘI SPORTU, PRÁCI ČI V SILNIČNÍM PROVOZU.

Základní prevence poranění mozku způsobených úrazy hlavy:

- » dodržovat pravidla silničního provozu (platí nejen pro řidiče a cyklisty, ale i pro chodce a jezdce na koloběžkách nebo kolečkových bruslích)
- » dodržovat přiměřenou rychlost při jízdě a používat bezpečnostní pásy
- » věnovat se při jízdě i při chůzi plně silničnímu provozu (ne-telefonovat, neposílat SMS zprávy, neposlouchat hlasitou hudbu ze sluchátek)
- » používat při sportu doporučené ochranné pomůcky, především helmy správné velikosti, správného typu a správně nasazené (platí nejen pro motocyklisty, cyklisty a lyžaře, ale také pro jezdce na koloběžkách a kolečkových bruslích, při sjíždění divoké vody či lezení ve skalách)
- » dodržovat při sportu bezpečnostní pravidla (například neskákat po hlavě do vody, jejíž hloubku neznáme) a nepřeceňovat své síly
- » používat ochranné pomůcky při práci



## ZÁKLADNÍ PREVENCE



## P jako POMOC

### MOZKOVÁ MRTVICE

Tři základní příznaky mrtvice:

- » viditelný pokles jednoho ústního koutku, nepohyblivost poloviny obličeje
- » ochrnutí končetiny/končetin na stejné straně těla
- » porucha řeči

Pokud se objeví, byť jen jeden z těchto příznaků, nezdržujte se odvozem dotyčného do nemocnice, ale ihned volejte 155, tedy záchrannou službu!

To platí i v případě, že příznaky mozkové mrtvice odezní – do několika minut se totiž mohou vrátit a mohou být ještě silnější.

Záchrannou službu volejte i tehdy, pokud se objeví i jiné, méně časté příznaky – například náhlá porucha vědomí, náhlá porucha citlivosti poloviny těla, problémy se zrakem, náhlá bolest hlavy, ztuhlost šíje nebo závrat' a zvracení (zejména neschopnost stát bez opory).

Léčba mrtvice musí být zahájena co nejdříve od vzniku příznaků – pokud je to zhruba do hodiny, existuje až 70% šance, že se pacient zcela zotaví.



155



ZHRUBA TŘI ČTVRTINY  
ČECHŮ NEPOZNAJÍ  
PŘÍZNAKY MOZKOVÉ  
MRTVICE

## P jako POMOC ÚRAZY HLAVY

KAŽDÝ ÚRAZ HLAVY SPOJENÝ S BEZVĚDOMÍM (BYŤ JEN CHVILKOVÝM) NEBO S KRVÁCENÍM VYŽADUJE LÉKAŘSKOU POMOC.

Příznaky porušené funkce mozku v důsledku úrazu:

- » krátkodobá ztráta vědomí
- » porucha paměti (postižený si nevzpomíná, jak k úrazu došlo)
- » dezorientace, spavost
- » zvracení nebo pocit na zvracení
- » bolesti hlavy
- » pocení, zrychlený tep

Pokud došlo k úrazu hlavy, volejte 155, tedy záchrannou službu, a do jejího příjezdu zraněného udržujte při vědomí (mluvte na něj, snažte se, aby vám odpovídal apod.).

Mozek je ohrožen nedostatkem kyslíku i při úrazech a stavech spojených se zástavou srdce (například srdeční infarkt), při kterých nedošlo ke zranění hlavy.

Ke každému člověku v bezvědomí, který nedýchá, okamžitě volejte záchrannou službu a do jejího příjezdu provádějte srdeční masáže – postiženého uložte na záda s mírným záklonem hlavy (aby byly volné dýchací cesty) a stlačujte mu rytmicky (100–120krát za minutu) hrudník uprostřed mezi bradavkami do hloubky 5–6 cm (u dětí méně).

S resuscitací můžete přestat ve chvíli, kdy se dotyčný probere a začne dýchat sám, popřípadě pokud jste úplně vyčerpaní (pokuste se najít někoho, kdo vás vystřídá).



## P jako PÉČE

### MOZKOVÁ MRTVICE a ÚRAZY HLAVY

PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU Z JAKÉKOLI PŘÍČINY NENÍ NÁVRAT DO NORMÁLNÍHO ŽIVOTA JEDNODUCHÝ, ALE JE MOŽNÝ.

Důležitá je okamžitá a intenzivní rehabilitace – čím dříve bude zahájena, tím spíše se podaří zmírnit následky onemocnění.

Na komplexní rehabilitaci se podílí tým odborníků různých profesí – nejčastěji rehabilitační lékař, neurolog, fyzioterapeut, ergoterapeut, klinický logoped a klinický psycholog.

Hlavním cílem rehabilitace je vrátit pacienta po poškození mozku do jeho původního prostředí – u člověka v produktivním věku je úkolem číslo jedna zapojit ho i do pracovního procesu, u člověka v důchodovém věku je to návrat domů.

Zotavení z poškození mozku může nastat během několika týdnů, častěji je ale nutné dlouhodobé rehabilitační úsilí, které může trvat několik měsíců nebo dokonce celý život.

**NÁVRAT DO NORMÁLNÍHO  
ŽIVOTA JE MOŽNÝ...**



# NAUČIT SE S NÁSLEDKY ŽÍT

Nejen člověk, který prodělal mozkovou mrtvici nebo těžký úraz mozku, ale i jeho rodina a nejbližší okolí se musí naučit s následky žít.

Na intenzivní rehabilitaci by měla navazovat dostupnost sociálních služeb včetně finančního poradenství.

Člověk v produktivním věku by měl na doporučení Úřadu práce absolvovat tzv. ergodiagnostiku, která pomůže určit, zda se může vrátit do zaměstnání, případně se requalifikovat – ideální je návrat k původnímu zaměstnavateli, byť na jinou pracovní pozici.



# MÁTE V RODINĚ NĚKOHO PO POŠKOZENÍ MOZKU?

## NEVÍTE SI RADY? OZVĚTE SE NÁM!

- » Podporujeme občany, kteří utrpěli traumatické či jiné poškození mozku.
- » Poskytujeme potřebné informace, jak osobám po získaném poškození mozku, tak i jejich rodinám a pečujícím.
- » Zaměřujeme se především na obnovu a rozvíjení ztracených nebo poškozených schopností a dovedností a také na posílení samostatnosti osob po získaném poškození mozku při řešení jejich každodenních problémů.
- » Zprostředkováváme zdroje informací a sami poskytujeme cenné rady rodinám a všem dalším osobám pečujícím o osoby po poranění mozku ohledně správného postupu péče a přístupu k nim.
- » Zaměřujeme se na prevenci vzniku cévní mozkové příhody i dalších typů získaného poškození mozku, ale také na zvyšování povědomí české veřejnosti o širokém spektru následků vzniklých po poranění nebo poškození mozku.

Nebojte se ozvat, naše služby jsou bezplatné!

Pondělí až pátek v době od 9.00 do 17.00  
nám můžete zavolat na: **+420 775 577 701**  
nebo napište e-mail na [poradna@cerebrum2007.cz](mailto:poradna@cerebrum2007.cz)  
a my se Vám do 24 hodin ozveme zpět.



PRO VÍCE INFORMACÍ  
NASKENUJ QR KÓD:



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



# CEREBRUM

Asociace osob po získaném  
poškození mozku, z.s.

[www.mozekp3.cz](http://www.mozekp3.cz)



mozek  
prevence  
pomoc  
péče

Iceland   
Liechtenstein  
Norway grants

Zdroje:

Čas je mozek – projekt zastiřešený Cerebrovaskulární sekci  
České neurologické společnosti ČLS JEP  
a České společnosti intervenční radiologie ČLS JEP  
Materiály asociace CEREBRUM

Materiál byl vytvořen v rámci projektu ZD-MGS-005 - Profesionalizace činnosti CEREBRA vedoucí k edukaci laické i odborné veřejnosti a ke zvýšení úrovně péče o osoby po získaném poškození mozku a byl podpořen v rámci Programu Zdraví z Fondů EHP 2014 -2021.