



# ODHALTE SVÉ RIZIKO MOZKOVÉ MRTVICE

RIZIKOVÝ FAKTOR	VYSOKÉ RIZIKO	OBEZŘETNOST	NÍZKÉ RIZIKO
VĚK	● nad 60 let	● 45–60 let	● do 45 let
KREVNÍ TLAK*	● 140/90 mmHg a vyšší nebo ● neznám svůj krevní tlak	● 120–139/80–89 mmHg	● nižší než 120/80 mmHg
CELKOVÝ CHOLESTEROL*	● vyšší než 6,2 mmol/l nebo ● neznám	● 5,2–6,2 mmol/l	● nižší než 5,2 mmol/l
CUKROVKA*	● ano (glykémie 7 mmol/l a více)	● hraniční/„prediabetes“ (glykémie 5,6–6,9 mmol/l) nebo ● neznám	● ne (glykémie do 5,5 mmol/l)
SRDEČNÍ RYTMUS NA EKG	● nepravidelný	● nevím	● pravidelný
HMOTNOST	● obezita (BMI nad 30)	● nadváha (BMI 25,1–30) nebo ● neznám svůj BMI	● normální (BMI 18,5–25)
OBVOD PASU	● muži 102 cm a více ● ženy 88 cm a více	● neznám svůj obvod pasu	● muži do 102 cm nebo ● ženy do 88 cm
CVIČENÍ/SPORT se zvýšením srdečního tepu	● ne	● méně než 2,5 hod. týdně	● více než 2,5 hod. týdně
KOŮŘENÍ	● ano	● přestal jsem	● nikdy
ALKOHOL (1 drink = 0,5 l piva, 2 dl vína nebo 0,5 dl destilátu)	● muži více než 2 drinky denně ● ženy více než 1 drink denně	● muži 1–2 drinky denně nebo ● ženy max. 1 drink denně	● muži méně než 1–2 drinky denně nebo ● ženy méně než 1 drink denně
Ovoce, zelenina, celozrnné výrobky a bílé/rybí maso	● 0–2krát týdně	● méně než 3krát týdně	● 4–7krát týdně
MOZKOVÁ MRTVICE V RODINĚ u pokrevních příbuzných (prarodiče, rodiče, sourozenci)	● ano	● nevím	● ne
<small>*Orientační hodnoty, je třeba posuzovat i v souvislosti s věkem a celkovým zdravotním stavem</small>	<b>Celkem odpovědí:</b>  5 a více kladných odpovědí v tomto sloupci znamená, že máte vysoké riziko cévní mozkové příhody. Měli byste co nejdříve navštívit svého praktického lékaře.	<b>Celkem odpovědí:</b>  6–8 kladných odpovědí v tomto sloupci znamená, že máte určitá rizika cévní mozkvé příhody, která lze snížit např. úpravou životního stylu. Poradte se se svým praktickým lékařem.	<b>Celkem odpovědí:</b>  9 a více kladných odpovědí znamená, že vaše riziko cévní mozkové příhody je nízké. Přesto nezapomeňte docházet na pravidelné preventivní prohlídky ke svému praktickému lékaři, abyste si nízké riziko udrželi i nadále.

Upraveno podle Stroke Foundation a American Stroke Association

