



Cévní mozková příhoda



NEBOLI MRTVICE

PORAŽKA

E poražka hin nasvaļipen anglal savo kamas sigo te kerel vareso anglal o manuš kana les hin poražka.

PŘÍBĚH PANA DESIDERA



**Dostal mrtvici.
Manželka mu
zachránila život.**

str. 4





Obsah

Příběh pana Desidera	4
Souhrn o mrtvici	6
Jak vzniká mrtvice?	8
První pomoc	9
Metoda FAST	10
Jak nemoc ovlivnila život panu Desiderovi?	11
Léčba mrtvice	12
Co si vzal Desider k srdci?	14
Krůčky ke zdraví	15

Děkujeme panu Desiderovi a paní Eleně za spolupráci na této brožuře. Pevně věříme, že vás příběh Desidera zaujme a inspiruje k vašim prvním krůčkům ke zdraví.



Příběh pana Desidera



Pan Desider měl spokojený rodinný život a těšil se dobrému zdraví. Měl fyzicky náročnou práci a ve volných chvílích nejraději trávil čas se svými dětmi a vnoučaty. S rodinou si upravovali malý domeček a nemohli se dočkat, až se společně přestěhují.

Jednou v noci se Desider probudil a necítil se dobře. Viděl rozmazaně a nemohl hýbat levou polovinou těla. Vzbudil svou partnerku Elenu, která si také všimla povislého levého ústního koutku. Naštěstí se

rozhodla správně a okamžitě zavolala záchranku. Přestože bylo Desiderovi teprve 52 let, postihla ho mrtvice.

Desider strávil téměř měsíc v nemocnici. Paní Elena zůstala sama na péči o domácnost. Když se Desider vrátil z nemocnice, musela Elena přizpůsobit každodenní režim tak, aby zvládla navíc i péči o svého partnera. Ta zahrnovala pomoc s osobní hygienou, oblékáním, krmením a podáváním léků.

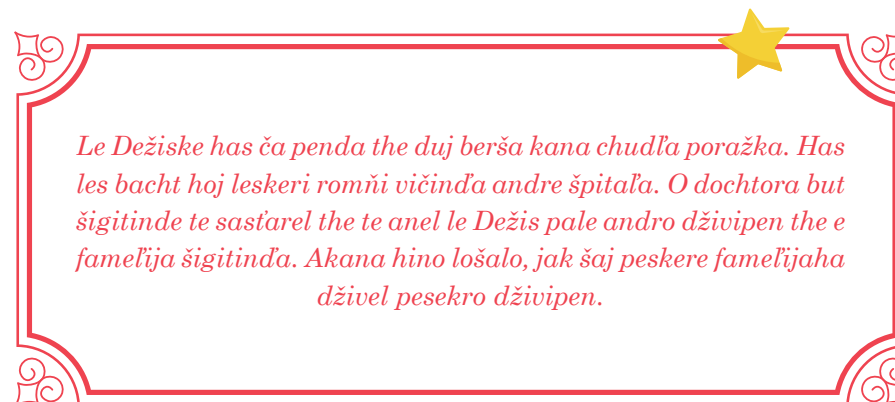


Elena byla z náročné péče vyčerpaná fyzicky i psychicky, a navíc se rodina pomalu dostávala do tíživé finanční situace. Desider měl kromě tělesných potíží i psychické problémy a špatnou náladu. Mrzelo ho, že přidělová rodině peníze, ztratil chuť a energii do života.



Rodina byla Desiderovi největší oporou. Elena věřila, že společnými silami dokážou vše zvládnout. Začala vařit zdravější jídla, podávala Desiderovi pravidelně léky a společně doma cvičili oslabené končetiny. Hodně spolu mluvili a cvičili paměť.

Desider byl obklopený svou rodinou a jeho stav se postupně zlepšoval. Podařilo se mu snížit vysoký krevní tlak. Nyní je již schopen se pohybovat sám s pomocí berlí. Je šťastný, že si může opět užívat čas se svými dětmi a vnoučaty.



Le Dežiske has ča penda the duj berša kana chudľa porážka. Has les bacht hoj leskeri romňi vičindľa andre špitaľa. O dochtora but šigitinde te sastarel the te anel le Dežis pale andro dživipen the e fameľija šigitindľa. Akana hino lošalo, jak šaj peskere fameľijaha dživel pesekro dživipen.



Mrtvice

Pan Desider prodělal mrtvici. To znamená, že v jeho mozku došlo k ucpaní mozkové cévy. Do části mozku mu přestala proudit okysličená krev, a proto měl zničehonic zdravotní potíže.

Co je mrtvice?

- ✓ Akutní stav, který vyžaduje okamžité přivolání sanitky na čísle 155.
- ✓ Druhá nejčastější příčina úmrtí na světě.

Co mrtvice není?

- ✗ Něco, co můžeme brát na lehkou váhu.
- ✗ Postrach pouze starších lidí.

Rizikové faktory / *Rizikova faktory*

- Vysoký krevní tlak
- Nedostatek pohybu
- Zvýšená hladina cholesterolu
- Kouření
- Cukrovka
- Nadváha a obezita
- Výskyt mrtvice v rodině
- Užívání drog
- Nadměrný příjem alkoholu
- Nepravidelné (přerušované) dýchání během spánku

Te e porážka nane arakhli agorestar the o sastaripen nane kerdo sig, masovar le manušes hin dijader problemi save leske šaj anen meriben.



Proč je mrtvice nebezpečná? / *Soske e porážka hiňi bibachtaľi?*

Pokud není mozková mrtvice rozpoznána a léčena včas, tak zanechává trvalé následky a může vést k úmrtí. Nejčastěji způsobuje:



Poruchy řeči a komunikace



Oslabení končetin



Upoutání na lůžko



Změny osobnosti



Zhoršení nálady



Poruchy paměti

Co dělat při mrtvici?

- Rozpoznejte příznaky.
- Okamžitě přivolejte sanitku (volejte 155). / *Te varekas hin porážka maj bičinen 155.*

Jak předejít další mrtvici?

- Pravidelně užívejte předepsané léky.
- Držte se rad lékaře ohledně stravování, pohybu, kouření a alkoholu.



Jak vzniká mrtvice?



Nejčastější příčinou mrtvice je **ucpání mozkové tepny**, která do mozku přivádí krev, kyslík a živiny pro mozkové buňky. Tomu se říká nedokrvění mozku.

Méně častou, ale o to **závažnější příčinou**, je prasknutí tepny v mozku a **zakrvácení do mozku**.

Krvácivé mrtvice jsou často spojeny s **neléčeným nebo špatně léčeným vysokým krevním tlakem, kouřením a pitím alkoholu**.

Jak se mrtvice může projevit? / *Sar pes sikhavel e porážka?*

„Nemohl jsem se pořádně hýbat a necítil jsem levou ruku a nohu. Taky jsem nemohl pořádně promluvit. Manželka si všimla povislého koutku a hned volala sanitku. Přijeli rychle.“



Pan Desider měl **tři základní příznaky**:

1. pokleslý koutek / *o vušt tumenge peša telal*
2. oslabení ruky a nohy na jedné polovině těla / *hin tumen dotrapimen vast then pindro pre jekh štaltoskeri sera*
3. poruchu řeči / *na lačhes pes tumenge vakereš*

Až u čtvrtiny pacientů se však tyto hlavní příznaky neobjeví. Proto je potřeba si všimnout i jiných věcí. **Dalšími příznaky** mrtvice mohou být:

- potíže s chůzí
- ztráta rovnováhy a koordinace pohybů
- necitlivost poloviny těla
- závratě a pocity na zvracení
- náhlá velmi silná bolest hlavy
- problémy s viděním

První pomoc



„Nejdřív jsem si myslela, že jen něco blábolí ze spaní. Rozsvítla jsem a hned jsem věděla, že se něco děje. Rychle jsem volala 155.“

Při mrtvici váš mozek ztrácí velké množství mozkových buněk, proto se hraje o každou vteřinu. / *Te tumen hin porážka tumari godi na šavel but godakere buňky vaš oda hin importatno sako fertelis.*



Metoda FAST

Nejdůležitější je rozpoznat příznaky, na nic nečekat a zavolat sanitku na čísle 155. U mrtvice jde o čas.

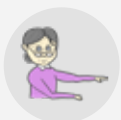
Pokud si nejste jisti, zda se skutečně jedná o mrtvici, můžete použít mezinárodně využívanou **metodu FAST**. Požádejte postiženého o několik jednoduchých úkonů. / *Internacionalno metoda FAST šaj zumaven te nadžanen či le manušes hin porážka, mange le maušes te kerel vajkeci thovaripena.*

Rozpoznej včas mrtvici! Použij metodu FAST



Face
obličej

Požádej ho, aby se usmál. Vidíš **pokles ústního koutku** nebo očního víčka?



Arm
paže

Zvedni jí **ruce do předpažení** a pusť je. Nedokáže je udržet **ve stejné výšce**?



Speech
řeč

Řekni mu krátkou větu a popros ho, ať ji zopakuje. **Plete si slova** anebo **nechápe**, o co ho žádáš?



Time
čas

Jestli odpovíš aspoň jednou ano, **ihned volej 155!** Jde o **příznak mozkové mrtvice!**



Jak nemoc ovlivnila život panu Desiderovi?

Byl jsem závislý na Eleně. Umývala mě, oblékala, krmila, dávala mi léky. Taky se mnou jezdila na rehabilitace.

Měli jsme problém s penězi. Museli jsme se vzdát bydlení v domečku.

Bylo to hrozné, dělal jsem rodině starosti.



Elena byla vyčerpaná, pořád byla v jednom kole.

Nemohl jsem si pohrát s vnoučaty jako dřív. Byl jsem k ničemu.

Nechtělo se mi žít, cítil jsem se mizerně.

Přestal jsem se vídat se známými.



Léčba mrtvice



„Byl jsem na tom dost špatně, v nemocnici jsem ležel skoro měsíc. Těšil jsem se domů, ale návrat byl těžký. Musel jsem bojovat. Manželka se o mě starala, bez ní bych to nezvládl.“



„Somas upre but džungales, andre špitala somas maj jekh čhon. Radisaľuvavas kana džava khere, kana avľom khere has oda but zoralo. Majinavas man la poražkaha te marel. E romňi pal ma sajinlas bija lakero bi oda na davas.“

Účinnou léčbu mrtvice mohou poskytnout **pouze lékaři specialisté (neurologové) v nemocnici**. Nemocnice musí být vybavena speciálními přístroji a specializovanou lůžkovou jednotkou péče o pacienty s mrtvicí.

Pokud se v mozku ucpe céva, tak lékaři mají **2 možnosti**, jak tuto zátku odstranit.

- Pokud je pacient přivezen do nemocnice včas, tak mohou **podat lék do žíly, který tyto uzávěry rozpouští**.
- Pokud je uzávěr velký, pak se **musí odstranit operačně**.



Po prodělané mrtvici zůstávají pacienti nějaký čas v nemocnici. / *Te o manuš chudel porážka palis mušinel te ačhel vajkeci đives či čhona andre špitala.*



Lékaři provedou potřebná vyšetření, aby zjistili příčinu mrtvice. Podle toho, jakou příčinu najdou, tak předepíší důležité léky, a to:

- (1) léky na ředění krve / *o draba vašo ratengero rozkeriben*
- (2) léky proti srážení krve / *o draba angla o rat jak pes te na sražinel*

Léky je nutné brát pravidelně, nevynechávat je, aby nedošlo k opakování mrtvice.

Důležité jsou také **pravidelné kontroly u lékaře a docházení na rehabilitaci**.

„Nebojte se lékařů, nám moc pomohli.“ / *„Ma daran le dochtorendar šigitinde amenge.“*

„Doktor předepsal Desiderovi léky. Poradil nám, jaké změny máme udělat, aby Desider předešel další mrtvici.“ / *„O dochotoris pisinda le Dežiske draba. The phenda amnge so kampel te čerinel jak te na chudav aver porážka.“*





Jak co si vzal Desider k srdci?

- ✓ Pravidelně beru léky a spravil se mi krevní tlak.
- ✓ Hodně jsem omezil kouření, a je mi líp. Chtěl bych úplně přestat, ale je to těžké.
- ✓ Chodím na rehabilitace a můžu teď kolem sebe víc udělat. Elena se už nemusí tolik starat.
- ✓ Nevím, co bych bez Eleny dělal. Jsem jí za všechno moc vděčný, sblížilo nás to.
- ✓ Uvědomil jsem si, jak moc je zdraví důležité.



Krůčky ke zdraví – co můžete pro své zdraví udělat vy?

Je důležité dodržovat léčbu a lékařská doporučení. Jinak je velké riziko, že vás mrtvice postihne znovu. / *Hin importantno te doľikereľ o sasťaripen the sa so dochtora tunnge phenen. Aver tumen hin baro riziko hoj e poražka chudena pale.*



1. Omezte kouření / *Pr'ačhen te pijel cigaretľi*

Kouření zvyšuje riziko mrtvice až 4x. Pokud přestanete kouřit, tak riziko vzniku mrtvice začne okamžitě klesat. Po pěti letech vaše riziko vzniku mrtvice způsobené kouřením téměř vymizí.

2. Omezte pití alkoholu / *Ma pijen thard'i the mol*

Pravidelné nadměrné pití alkoholu **zvyšuje krevní tlak, a tím zvyšuje riziko vzniku mrtvice.**

Pokud chcete pití alkoholu omezit, poraďte se se svým praktickým lékařem.





3. Hýbejte se / *Phiren the denašen hin oda importantno*

Po prodělané mrtvici je důležité poradit se se svým praktickým lékařem nebo fyzioterapeutem o změnách ve fyzických aktivitách. **Důležité je být aktivní.**

4. Upravte svůj jídelníček / *Čerinen oda so chan*

Pokud si nejste jisti, jak se zdravě stravovat, poradí vám **váš praktický lékař.**

Snažte se omezit solení, které zvyšuje krevní tlak, riziko srdečního infarktu a cévní mozkové příhody.



5. Pravidelně docházejte k lékaři / *Kana musaj te džal ko dočtoris ta džan*

Důležitou součástí předcházení opakování mrtvice jsou **pravidelné kontroly u praktického lékaře, kardiologa, případně dalších specialistů.**



6. Pravidelně užívejte předepsané léky / *Chan o draba avak sra kampil*

Je důležité brát léky pravidelně podle lékařského předpisu. V případě mrtvice jsou nejdůležitější léky zejména na:

- krevní tlak
- vysoký cholesterol
- cukrovku
- na ředění krve
- proti srážení krve



7. Měřte si krevní tlak a hladinu cukru v krvi / *Merinen peske o tlakso the o cukros savo tumen hin andro rat*

Důležité je pravidelné domácí **měření krevního tlaku.** Pokud máte cukrovku, kontrolujte si pravidelně **hladinu cukru v krvi.**



Co Desider a Elena vzkazují čtenářům?

„Nebojte se volat 155.“ / *„Ma daran te vičinel 155.“*

„Zdraví máte jenom jedno, chraňte si ho.“ / *„O sastin tumen hin ča jekh.“*

„Važte si také jeden druhého, v těch nejtěžších chvílích to pak společně zvládnete.“ / *„Sajinen jekhe avres andre kola nekzoraleder momenti, jekhetanes šaj oda keren.“*



Metodika

Brožuru vytvořila Skupina veřejného zdraví Cerebrovaskulárního výzkumného týmu Mezinárodního centra klinického výzkumu Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) s metodickou podporou Státního zdravotního ústavu (SZÚ) a těchto expertů:

Mgr. Marcela Ely, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Mgr. Jiří Souček (SZÚ)

Mgr. Jakub Konečný (FNUSA-ICRC)

Mgr. Zuzana Marhoulová (DROM)

Autor

doc. MUDr. Ondřej Volný, Ph.D. (FNUSA-ICRC)

Editor

Ing. Zuzana Boučková (FNUSA-ICRC)

Fotograf

Bc. Pavel Klement

První vydání. Rok 2022.

Brožura byla vytvořena v rámci projektu **Saste Roma**.

Tato brožura vznikla v rámci projektu Saste Roma. Projekt je financován z Fondů EHP a Norska 2014–2021.

Saste Roma

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy. Příjemci finanční podpory jsou země střední, východní a jižní Evropy. Právě velký důraz na sdílení a výměnu zkušeností mezi donory a příjemci grantů je důležitý aspekt, kterým se tyto fondy liší od fondů EU.

Česká republika je příjemcem těchto fondů od roku 2004, kdy vstoupila do Evropské unie, a tím také do Evropského hospodářského prostoru, který je dohodou mezi EU a zeměmi Evropského sdružení volného obchodu (ESVO).

Hlavním koordinátorem Fondů EHP a Norska v České republice je Ministerstvo financí, které spravuje většinu programů, a to ve spolupráci s příslušnými resorty a institucemi.

Spolupráce na projektu Saste Roma:

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, FNUSA–ICRC
Fakultní nemocnice Brno
Masarykův onkologický ústav v Brně
Státní zdravotní ústav

www.sasteroma.com www.eeagrants.cz www.fnusa.cz

www.fnbrno.cz www.mou.cz www.szu.cz