

# Jaký je váš důvod k prevenci mrtvice?



## 0 mrtvici

K mozkové mrtvici dojde, když je přerušena přívod krve do části mozku. Bez okysličené krve se mohou mozkové buňky poškodit nebo odumřít. Toto poškození se projevuje různě, podle toho, kde v mozku k němu došlo. Mrtvice může postihnout tělo dotyčného, jeho pohyblivost a řeč, stejně jako to, jak člověk uvažuje a jak cítí.

 **17M**  
mrtvic

 **6.5M**  
úmrť

 **26M**  
přeživších

Mrtvice je celosvětově jednou z hlavních příčin úmrť a trvalé invalidity. Může se přihodit komukoliv v jakémkoliv věku. Mozková mrtvice ovlivní každého: pacienty, jejich rodiny a přátele, i celou veřejnost – ale lze jí předcházet. Všichni máme důvod, proč jí předcházet – a jaký je ten váš?



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke  
Organization**

## MRTVICI LZE PŘEDCHÁZET

**90%** všech mozkových příhod je způsobeno **10 klíčovými rizikovými faktory.**

Pokud máte cukrovku, srdeční onemocnění nebo jste v minulosti mrtvici nebo TIA již prodělali, promluvte si se svým lékařem o riziku mrtvice a preventivní léčbě.

Zde je několik kroků, které každý z nás může udělat, aby snížil svoje riziko cévní mozkové příhody (CMP).

### UVĚDOMTE SI RIZIKA

#### 1. MĚJTE POD KONTROLOU VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Vysoký krevní tlak stojí téměř za polovinou mozkových mrtvic. Znáte svůj krevní tlak a pomocí životního stylu nebo léků jej udržovat v doporučených mezích, znamená snížit své riziko vzniku mozkové příhody.

#### 2. 5 KRÁT TÝDNĚ SE CVIČTE

Více jak třetina mozkových příhod postihne lidi, kteří pravidelně necvičí. Přiměřené cvičení pětikrát týdně sníží vaše riziko cévní mozkové příhody.

#### 3. JEZTE ZDRAVOU A VYVÁŽENOU STRAVU

Téměř čtvrtina mrtvic je spojena se špatnou stravou, především s nízkou konzumací ovoce a zeleniny. Pět a více porcí ovoce a zeleniny denně, sníží riziko cévní mozkové příhody.

#### 4. SNIŽTE SVŮJ CHOLESTEROL

Více než 1 ze 4 mozkových mrtvic souvisí s vysokou hladinou „špatného“ (LDL) cholesterolu. Příjem nenasycených tuků místo těch nasycených snižuje riziko CMP. Pokud zdravou hladinu cholesterolu nemůžete udržet pouze pomocí správné stravy, promluvte si s lékařem o možné léčbě, která by vám mohla pomoci.

#### 5. UDRŽUJTE OPTIMÁLNÍ BMI NEBO POMĚR PASU K BOKŮM

Skoro 1 z 5 cévních mozkových příhod je spojena s obezitou. Dobrým způsobem, jak zjistit, jestli potřebujete zhubnout, je podělit váš obvod pasu obvodem boků. Pokud je číslo vyšší než 0,9 (pro muže) a 0,85 (pro ženu), znamená to, že vaše váha zvyšuje riziko mozkové mrtvice a úbytek na váze by pro vás byl přínosný.

#### 6. PŘESTAŇTE KOUŘIT A VYHÝBEJTE SE PASIVNÍMU KOUŘENÍ

Více než 1 z 10 mozkových mrtvic souvisí s kouřením. Pokud přestanete kouřit, snížíte své riziko CMP. Vyhledání odborné pomoci pro odvykací léčbu zvýší vaše šance na úspěch.

#### 7. SNIŽTE PŘÍJEM ALKOHOLU

Nadměrné pití alkoholu má na svědomí přes 1 milion mrtvic ročně. Snížení denního příjmu alkoholu na dva standardní alkoholické nápoje u mužů a jeden u žen, pomůže zmenšit hrozbu mozkové mrtvice.

#### 8. ODHALTE A LÉČETE FIBRILACI SÍNÍ

Nepravidelný srdeční rytmus a další srdeční onemocnění jsou spojené asi s 9 % případů mozkových mrtvic. Konzultujte s lékařem možnosti snížení svého rizika.

#### 9. DIABETES

Diabetes (cukrovka) sdílí s mrtvicí mnoho stejných rizikových faktorů – pokud snížíte riziko diabetu, snížíte riziko mozkové mrtvice a naopak. Pokud trpíte cukrovkou, poraďte se se svým lékařem o možnostech léčby a snížení rizika mozkové příhody.

#### 10. PŘÍJEM A VZDĚLÁNÍ

Napříč všemi zeměmi po celém světě je nízký příjem a vzdělání dávano do spojení s cévní mozkovou příhodou. Proto má pozitivní dopad na snížení výskytu mrtvic a jiných neinfekčních onemocnění politika zaměřená na boj s chudobou a rovný přístup ke zdravotní péči a vzdělání.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtage.com/WorldStrokeDay)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke  
Organization**

# Co můžete udělat pro prevenci mozkové mrtvice?

## JEDNOTLIVCI

1. Zjistěte si víc o vašich rizicích. Můžete k tomu použít klinicky ověřené nástroje, jako například volně dostupnou aplikaci Stroke Riskometer, která je podpořena Světovou iktovou organizací (World Stroke Organization).
2. Nechte si zkontrolovat krevní tlak.
3. Konzultujte si s obvodním lékařem, jaké kroky můžete udělat pro snížení rizika vzniku cévní mozkové příhody. Změňte k lepšímu svůj životní styl a vystavujte se méně znečištěnému ovzduší.
4. Podporujte se. Mluvte s rodinou a přáteli o vašich důvodech pro prevenci mozkové mrtvice a zjistěte, jak si navzájem můžete pomoci k cestě k lepšímu životnímu stylu.

## LÉKAŘI

1. Snažte se porozumět tomu, jak zdravotní stav a chování ovlivňuje pacientovo riziko vzniku CMP. Ke třetině případů dochází u pacientů, kteří mrtvici nebo TIA již jednou prodělali. Zajistěte, že pacientům po CMP nebo s kardiovaskulárním onemocněním bude nabídnuta preventivní léčba. Zajistěte u svých pacientů pravidelnou kontrolu krevního tlaku a výskyt fibrilace síní.
2. Nabídněte svým pacientům změření tlaku a tepu.
3. Poskytněte pacientům a veřejnosti informace a podporu a pomozte jim udělat kroky důležité pro snížení rizika vzniku cévní mozkové příhody.
4. Zastávejte se rovného přístupu ke zdravotní péči a politiky, která podporuje zdraví veřejnosti.

## VLÁDA A TVŮRCI SYSTÉMU ZDRAVOTNÍ PÉČE

1. Implementujte preventivní strategie pro širokou veřejnost, zaměřené na ekonomiku, životní prostředí a faktory, které přispívají k mozkové mrtvici.
2. Odstraňte finanční bariéry k preventivnímu screeningu a převezměte vůdčí roli v rozvoji udržitelného, nízkonákladového hodnocení rizik a v řídicích strategiích.
3. Spolupracujte se zdravotní péčí, výzkumníky, pacienty po CMP a podporujte organizace v rozvoji a implementaci národních, regionálních a globálních strategií pro prevenci mozkové mrtvice.

## Korporátní partneři

Světová kampaň mozkové mrtvice (World Stroke Campaign) mohla být uskutečněna díky štědrým finančním příspěvkům následujících korporátních partnerů:

### Platinum Plus:

**Medtronic**

### Gold:

**AstraZeneca**

**Boehringer  
Ingelheim**

**Bristol-Myers Squibb**

**Pfizer**

### Bronze:

**EVER  
NEURO PHARMA**

Pro Českou republiku materiál přeložil Cerebrovaskulární výzkumný tým FNUSA-ICRC Brno, který se dlouhodobě podílí na zvyšování povědomí o CMP.

**FNUSA  
ICRC**  
ST. ANNE'S UNIVERSITY HOSPITAL BRNO  
INTERNATIONAL CLINICAL RESEARCH CENTER

### O Světové iktové organizaci (WSO)

Cílem WSO je snížit celkový dopad mrtvice prostřednictvím prevence, léčby a dlouhodobé péče. Snažíme se snížit dopad cévní mozkové příhody na jednotlivce, jejich rodiny a jejich komunity. Naši členové společně usilují o zvýšení povědomí o riziku mrtvice a zlepšení léčby a péče. Věříme, že snížení globálního dopadu cévní mozkové příhody přispěje k tomu, aby se svět stal zdravějším místem pro každého.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://hashtage.com/WorldStrokeDay)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke  
Organization**