

POZNAJ A OVPLYVNĽUJ RIZIKOVÉ FAKTORY



**Cievnym mozgovým príhodám
sa dá predchádzať**

Vysoký krvný tlak

(hypertenzia)

Vysoký krvný tlak zvyšuje riziko vzniku cievnej mozgovej príhody 4-násobne. Vplyv tohto rizikového faktora sa znižuje s vekom. Sedemnást štúdií s celkovým počtom pacientov 50 000 preukázalo 38-percentné zníženie všetkých cievnych mozgových príhod a 40-percentné zníženie fatálnych cievnych mozgových príhod pri systematickej liečbe hypertenzie. Je potrebné pravidelné meranie tlaku krvi, nakoľko zvýšený krvný tlak väčšinou nemá žiadne príznaky a jeho hodnoty často výrazne kolíšu, napr. so zmenou počasia, psychického a fyzického stavu pacienta.



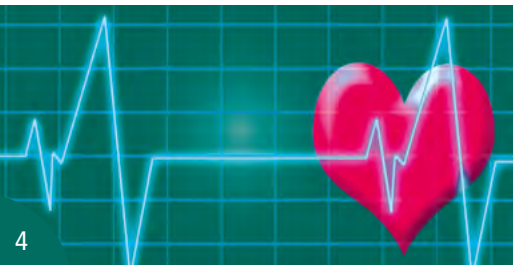
Diabetes mellitus

Diabetes mellitus zvyšuje riziko ischemickej cievnej mozgovej príhody 2- až 3-násobne. Hyperglykémia zhoršuje neurologický deficit, hyperinzulinémia a zvýšená inzulínová rezistencia sú rizikovým faktorom u pacientov normoglykémiou. Diabetes mellitus spôsobuje zmeny na veľkých a malých cievach tela (tzv. diabetická makro- a mikroangiopatia), ktoré v konečnom dôsledku znižujú prekrvenie orgánov a ich zásobovanie živinami a kyslíkom.



Fibrilácia predsiení

Je najčastejšou poruchou srdcového rytmu u starších osôb. Zvyšuje riziko ischemickej mozgovej príhody až 5-násobne. Môže byť zdrojom embólie (krvných zrazenín) do mozgových ciev. Táto tvorba zrazenín môže byť nenápadná, epizodická, bezpríznaková a dlhodobá (chronická). Preto títo pacienti musia užívať lieky proti zrážaniu krvi (tzv. antikoagulačná liečba). Pri tejto liečbe je dôležité najmä sledovanie parametrov zrážania krvi (INR 2 – 3). niektoré prírodné lieky a výťažky z liečivých bylín (ginkgo, ženšen, cesnak) môžu zvyšovať riziko vzniku nežiaducich účinkov antikoagulačnej liečby alebo znižovať účinok terapie. Odporúča sa aj konštantný príjem jedál s obsahom vitamínu K.



Cholesterol a tuky

Na rozdiel od kardiovaskulárnych ochorení vzťah medzi zvýšenou hladinou cholesterolu a rizikom vzniku mozgovej príhody nie je doteraz jednoznačne potvrdený. Ukázalo sa však, že látky, ktoré znižujú cholesterol, preukázateľne redukovujú riziko vzniku mozgovej príhody (až o 30 %). vzhľadom na to, že redukcia rizika pri podávaní týchto látok sa zistila aj u pacientov s normocholesterolémiou predpokladá sa existencia ne-lipidických mechanizmov príjmu tukov má byť menší ako 30 % celkového energetického príjmu. Je potrebné obmedziť najmä potraviny s vysokým obsahom živočíšnych tukov, mastných kyselín a cholesterolu (tučné mäso, vyprážené jedlá, vnútornosti, plnotučné mlieko a pod.), ako aj rafinovaný cukor. odporúča sa vo zvýšenej miere konzumovať čerstvé ovocie a zeleninu (päť porcií denne), výrobky z celozrnnej múky a ďalšie potraviny s vysokým obsahom vlákniny (jablká, ovsené vločky, pšeničné klíčky). odporúča sa jesť ryby alebo výrobky z rýb aspoň 3x do týždňa.

Obezita

Nadmerná hmotnosť (obezita) dokázateľne zvyšuje riziko vzniku ischemickej cievnej mozgovej príhody (najmä BMI viac ako 30, brušná obezita viac ako 102 cm u mužov a 88 cm u žien). Všetci pacienti po cievnej mozgovej príhode by mali znížiť svoju hmotnosť na úroveň BMI 18,5 – 24,9 kg/m² a obvod pásu < 102 cm (muži), resp. < 88 cm (ženy). Už pri 5- až 10-percentnom znížení telesnej hmotnosti sa znížia hodnoty krvného tlaku, zlepšia sa parametre lipidového metabolizmu (zvýši sa HDL cholesterol), klesne riziko vzniku diabetu, hypertenznej a cievnej ischemickej choroby.



Fajčenie

Fajčenie zvyšuje relatívne riziko vzniku náhlej cievnej ischemickej príhody približne 2-násobne. Táto súvislosť je dávkovo závislá. predpokladá sa, že fajčenie spôsobuje dysfunkciu endotelu, zvyšuje fibrinogén, sérovú hladinu homocysteínu, ako aj zápalový marker (C-reaktívny proteín) a viskozitu krvi. v čase tri mesiace od skončenia fajčenia sa v klinických štúdiách obnovili normálne hodnoty krvnej viskozity. Fajčiarov postihuje ložisková ischemia mozgu v mladšom veku, pričom častejšie postihuje mozgový kmeň vo vertebrobazilárnom povodí. Ukončenie fajčenia redukuje riziko vzniku cievnej ischemickej príhody na polovicu. aj pasívne fajčenie, pobyt v zadymenej miestnosti plnej cigaretového dymu, má nepriaznivý vplyv najmä na endoteliálne funkcie ciev.



Alkohol

Závislosť pitia alkoholu a zdravia je dokumentovaná v tvare písmena J: abstinenti a nadmerní konzumenti majú vyššie riziko vzniku mnohých ochorení, najmä mozgovo-cievnych a srdcovo-cievnych príhod. Po konzultácii s lekárom je možné odporučiť u niektorých pacientov takzvané moderované pitie alkoholu: neodporúča sa piť viac ako 21 jednotiek alkoholu (8 g) týždenne pre mužov, a nie viac ako 14 jednotiek alkoholu týždenne pre ženy (2 jednotky alkoholu = 16 g obsahuje približne 0,5 l 10-stupňového piva, 0,2 l vína alebo 0,05 l destilátov). výpočet: objem nápoja v ml x % obsahu alkoholu /1000 = počet jednotiek alkoholu. napríklad 12-stupňové pivo: 500 ml x 5 %/1000 = 2,5 jednotiek alkoholu. ne-odporúča sa pre ženy vypíť viac ako 2 – 3 jednotky alkoholu denne a pre mužov viac ako 3 – 4 jednotky alkoholu denne. pitie väčšieho množstva alkoholu a/alebo pravidelné denné pitie alkoholu môže mať za následok rôzne

poruchy zdravia (poruchy pečene, mozgu, periférnych nervov...). Pozor na riziko vzniku závislosti u predisponovaných pacientov.



Fyzická inaktivita

Sedavý životný štýl patrí medzi modifikovateľné rizikové faktory cievnej mozgovej príhody. Fyzická aktivita a aeróbne cvičenia zvyšujú prietok krvi dôležitými orgánmi (srdce, mozog) a zlepšujú aj reologické a koagulačné vlastnosti krvi. Fyzicky aktívni ľudia majú nižšie riziko vzniku ischemickej cievnej mozgovej príhody. Až viac ako štvornásobne sa zníži riziko vzniku cievnej príhody u ľudí, ktorí športujú medzi 15. – 40. rokom života. Odporúčané športy sú najmä bicyklovanie, behanie, plávanie, horská turistika – teda najmä športy, ktoré významne zvyšujú srdcovú frekvenciu. Aj ľudia vo vyššom veku, ak začali chodiť na pravidelné prechádzky, majú trojnásobne nižšie riziko vzniku cievnej mozgovej príhody v porovnaní s ľuďmi, ktorí sa nepohybujú.



Psychický stres

Pôvodné adaptačné mechanizmy na hroziace nebezpečenstvo sa môžu stať škodlivými pri nemožnosti aktuálnej telesnej aktivity (obrany, resp. útoku). Všeobecne sa považuje za škodlivé zdržiavať emócie, čo môže spôsobiť poruchu zdravia. Relaxačné techniky ako napr. autogénny tréning umožňujú nácvik telesnej i duševnej relaxácie. Potrebné je naučiť sa reagovať primerane na zdanlivo ohrozujúce podnety (neútočiť na muchu kanónom). Primerané prekážky človeka stimulujú (eustres), nadmerné vyčerpávajú (dystres) a spôsobujú rôzne (civilizačné) ochorenia. Veselá myseľ je dôležitá pre zdravie. Zdraviu škodí smútok, rozladenosť, skleslosť, podráždenosť, rozčuľovanie, závišť, nenávisť a rôzne stresy na pracovisku a v rodine. Odporúča sa vyhýbať najmä hádkam, sporom, klebetám, ohováraniu, ako aj hmotárskej pažravosti.



POZNAJ PRÍZNAKY MOZGOVEJ PRÍHODY A KONAJ RÝCHLO...

S

Slabosť, trpnutie, neobratnosť
končatín spravidla na jednej strane.

T

Tvár – ochabnutá polovica tváre,
poklesnutý ústny kútik.

R

Reč – spomalená, nezrozumiteľná,
sťažené porozumenie.

O

Oči – neostré, rozmazané videnie,
strata zraku na jednom oku.

P

Pomoc – okamžite volať **155**.

4

Účinnú liečbu možno podať len do
štyroch hodín od vzniku príznakov.

... MÔŽEŠ ZACHRÁNIŤ ŽIVOT