



Proč předcházet cévní mozkové příhodě

- = Časté a velmi závažné onemocnění, které v ČR ročně postihne více než 30 000 lidí.
- = Hlavní příčina trvalé invalidity, třetí nejčastější příčina úmrtí, druhá nejčastější příčina demence a významná příčina deprese u dospělých osob.
- = Vysoké riziko opakování cévní mozkové příhody (10-12% nemocných prodělá do roka další cévní mozkovou příhodu a souhrnné riziko opakování v následujících 5 letech je 30-40%).
- = Nemocní po cévní mozkové příhodě jsou ohroženi srdečním infarktem.
- = Výskyt cévních mozkových příhod stoupá s věkem a největší hrozbu představuje pro osoby nad 55 let, ale vyskytuje se ve všech věkových kategoriích a výjimkou nejsou ani lidé ve věku 25 - 40 let.
- = Výskyt cévních mozkových příhod se v posledních letech zvyšuje a nárůst není jen u seniorů, ale zejména u osob v produktivním věku.

Jak snížit riziko cévní mozkové příhody?

- Riziko můžeme velmi významně snížit prevencí.
- Základem je zdravý životní styl: nekouřit, pravidelná pohybová a fyzická aktivita, pozitivní přístup k životu s nízkým rizikem stresu, vyvážená strava s dostatkem ovoce, zeleniny a ryb, vyhnout se pravidelné nadměrné konzumaci alkoholu, udržovat přiměřenou váhu, omezit množství cukrů, tuků a soli v jídle i pití.
- Velmi důležité je znát rizikové faktory cévní mozkové příhody, kterými jsou kouření, vysoký krevní tlak, onemocnění srdce včetně poruch srdečního rytmu, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu a tuků v krvi, zvýšené CRP, aterosklerotické poškození krkavic a obezita.
- Po 50. roce věku (optimálně již po 40. roce) alespoň 1 x ročně preventivní lékařská prohlídka s kontrolou srdeční činnosti, změřením krevního tlaku, pulsu a zjištěním hladiny krevního cukru a cholesterolu.
- Dodržovat lékařská doporučení včetně změn životního stylu, režimových a dietních opatření. Pravidelné užívání léků, které jsou určeny k ovlivnění rizikových faktorů a tím k prevenci.

30

**DNŮ PRO PREVENCI A LÉČBU
CÉVNÍCH MOZKOVÝCH PŘÍHOD
28. 4. – 27. 5. 2010**



Vysoký krevní tlak a riziko cévní mozkové příhody

- Vysoký krevní tlak (hypertenze) je onemocnění oběhového systému, který je tvořen srdcem a cévami.
- Hypertenze nejčastěji vzniká při kombinaci různých mechanismů a vlivů, kterými jsou genetické faktory, zevní vlivy (např. nadměrný přísun kuchyňské soli) a porucha vnitřních regulačních mechanismů. Dochází k ovlivnění hemodynamiky, průtoku krve tkáněmi a poruše pružnosti cévní stěny.
- Krevní tlak je vysoký, pokud jeho hodnota je opakovaně nad 140/90, u lidí s cukrovkou by měl být krevní tlak do 130/80. Každý člověk by měl znát svůj krevní tlak!
- Vysoký krevní tlak je nejvýznamnějším rizikovým faktorem cévní mozkové příhody.
- Až 70% nemocných s cévní mozkovou příhodou má vysoký krevní tlak. Každý člověk, který má vysoký krevní tlak je ohrožen cévní mozkovou příhodou a toto riziko je 5 - 6x vyšší než u zdravého člověka.
- Správná léčba vysokého krevního tlaku snižuje riziko vzniku cévní mozkové příhody o více než 40% a je jedním z neúčinnějších preventivních opatření.
- Příznivý vliv léčby hypertenze byl prokázán u všech jejích forem a stupňů. Nedílnou součástí léčby u všech lidí s hypertenzí jsou režimová opatření s omezením solení, snížením nadváhy, pravidelnou pohybovou aktivitou a omezením spotřeby alkoholu. Při nedostatečném účinku režimových opatření je nezbytná farmakologická léčba. Vhodnými léky jsou např. ACE inhibitor nebo sartan, které snižují krevní tlak snížením cévní rezistence a mají i protektivní účinek na srdce, cévní stěnu a ledviny. Jsou lékem volby i u lidí se srdečním onemocněním a cukrovkou. Po již prodělané cévní mozkové příhodě jsou důležitou součástí sekundární prevence.

Cukrovka a riziko cévní mozkové příhody

- Cukrovka (diabetes mellitus) je onemocnění, které je způsobeno nedostatečným zpracováním a využitím cukru v organismu.
- Zvýšená hladina cukru (glukózy) v krvi ovlivňuje a poškozuje funkci všech buněk organismu. Poškozuje také cévní stěnu a vede ke kornatění tepen = ateroskleróza.
- Cukrovka je závažný a velmi častý rizikový faktor cévní mozkové příhody. Cukrovka je také významným rizikovým faktorem srdečního infarktu a ischemické choroby dolních končetin.
- U nemocných s cukrovkou se cévní mozková příhoda vyskytuje až 3x častěji, než u lidí, kteří cukrovku nemají.
- Základním cílem léčby cukrovky je maximální redukce zvýšené hladiny krevní glukózy (glykémie) co nejbliže k normálním hodnotám. Jde jak o prevenci cévní mozkové příhody a srdečního infarktu, tak i o prevenci jiných komplikací souvisejících s cukrovkou, kterými např. jsou postižení ledvin, oční sítnice, nervového systému.
- Léčba cukrovky je nezbytná a musí být komplexní – režimová a dietní opatření doplněná o farmakologickou léčbu (tj. léky nebo inzulin).

Cholesterol a riziko cévní mozkové příhody

- Nadbytečný cholesterol nedokáže organismus využít a tak se postupně ukládá do cévní stěny, kterou poškozuje a vede ke kornatění tepen = ateroskleróza.
- Pokud aterosklerózou postižená céva zásobuje srdce nebo mozek může dojít k infarktu srdce nebo mozku. Zvýšená hladina cholesterolu (hypercholesterolemie) a triacylglycerolu jsou tak rizikovými faktory srdečního infarktu i cévní mozkové příhody.
- Pravidelné vyšetření hladiny cholesterolu v krvi zjistí, zda má člověk dostatečné množství cholesterolu nebo má jeho nadbytek a je tak ohrožen srdečním infarktem nebo cévní mozkovou příhodou.
- Dietní opatření s omezením tuků v jídle a pravidelné testování cholesterolu je velmi důležitou součástí preventivních opatření před cévní mozkovou příhodou a srdečním infarktem.
- Při nedostatečném účinku dietních opatření, v přítomnosti dalších onemocnění jako je cukrovka a také v rámci sekundární prevence po již prodělané cévní mozkové příhodě nebo srdečním infarktu je doporučena léčba hypercholesterolemie léky, tzv. statiny.



Vysoký krevní tlak, cukrovka a zvýšená hladina cholesterolu patří k těm rizikovým faktorům, které se též označují jako „tichý zabiják“. Společným jmenovatelem těchto faktorů je kornatění tepen nebo-li ateroskleróza, jejímiž konečnými následky jsou cévní mozková příhoda, srdeční infarkt, angina pectoris či ischemická choroba dolních končetin. Většina lidí si nebezpečí, které rizikové faktory přinášejí, uvědomí, až když některé z těchto závažných onemocnění prodělají.

JEDNEJTE VČAS, NEBOŽ MRTVICE JE RYCHLÁ!

Více informací najdete na www.mozkovaprihoda.cz, www.ictus.cz nebo www.cmp.cz

Odborná garance



CEREBROVASKULÁRNÍ
SEKCE ČS JEP

Tuto iniciativu podporují



sanofi aventis



Boehringer
Ingelheim