

Správná životospráva výrazně snižuje riziko mrtvice

24.10.2024 - Viktorie Plívová | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Přestože se jedná o velmi závažné onemocnění, v mnoha případech mu lze účinně předejít úpravou životního stylu. Zprávu vydává VZP ČR k příležitosti připomenutí Světového dne mrtvice.

Cévní mozková příhoda, známá také jako mrtvice, je onemocnění, které vzniká v důsledku přerušení průtoku krve do mozku. Ve většině případů se tak děje ucpáním mozkové tepny (ischemická CMP), méně často jde o prasknutí mozkové cévy (hemoragická CMP), které vyústí v krvácení do mozku. V obou případech dochází k nedostatečnému zásobení mozku kyslíkem a postižený pociťuje v tu chvíli stejné potíže, jako je náhle vzniklá bolest hlavy, porucha vidění a řeči, pokles ústního koutku a oslabení končetin. Rychlé rozpoznání těchto příznaků a okamžité zavolání rychlé záchranné služby jsou klíčové pro minimalizaci následků.

Cévní mozková příhoda zpravidla postihuje lidi starší 75 let, častěji ženy. Nevyhýbá se však ani mladším ročníkům.

Léčba cévní mozkové příhody (VZP ČR)

	2021	2022	2023
Počet pacientů	65 229	64 938	65 777
Celkové náklady	2 066 043	2 354 391	2 599 877

Prevence CMP

Jako prevence možného vzniku či opakování mozkové příhody je důležité vyšetření krčních tepen. Jedná se o soubor specializovaných a neinvazivních vyšetřovacích metod. Při podezření na zúžení krčních tepen může praktický lékař pacienta doporučit ke specializovanému vyšetření v cévní ambulanci. Vyšetření krčních tepen nejčastěji provádí lékař specialista – angiolog, kardiolog nebo cévní chirurg.

Za polovinou případů mrtvice se skrývá vysoký tlak, a proto je nezbytné, aby každý člověk pravidelně sledoval své hodnoty krevního tlaku. Klíčové je nezanedbávat preventivní prohlídky u lékaře (případně si pořídit tlakoměr pro domácí měření). Praktický lékař nejen přesně změří krevní tlak, ale také komplexně zhodnotí zdravotní rizika a může včas zahájit potřebnou léčbu. Pravidelné preventivní prohlídky jsou zásadní krokem v prevenci mrtvice a dalších vážných onemocnění.

Mrtvici lze předcházet úpravou životního stylu. Kuřáci mají ve srovnání s nekuřáky až dvojnásobně vyšší pravděpodobnost jejího vzniku, a proto je skončení s kouřením jedním z nejúčinnějších kroků ke snížení tohoto rizika. Dalšími klíčovými faktory jsou zdravá strava a pravidelný pohyb. Tyto návyky pomáhají udržovat optimální váhu, cholesterol a krevní tlak, čímž výrazně snižují pravděpodobnost mrtvice i dalších závažných onemocnění.

VZP ČR dlouhodobě podporuje své pojištěnce v prevenci, zaměřené na snížení výskytu mrtvice. Klientům nabízí různé benefity, jako například příspěvky na pohybové aktivity či odvykání kouření. Díky těmto opatřením může každý přispět k ochraně svého zdraví a snížit riziko závažných

onemocnění.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/spravna-zivotosprava-vyrazne-snizuje-riziko-mrtvice>