**VoZP: Při příznacích mrtvice neváhejte a volejte 155, rozhodovat mohou vteřiny**

**Praha, 29. října 2020 – Na dnešní datum 29. října připadá Světový den mrtvice, který připomíná důležitost povědomí o tomto onemocnění. V České republice ročně postihne 30 tisíc Čechů a 8 tisíc z nich na její následky zemře. Prevence však není náročná a každý s ní může začít okamžitě.**

Mrtvice neboli mozková příhoda je akutní stav, při kterém dochází k nedostatečnému dokrvení určité části mozku. Příčinou bývá nejčastěji ucpání cévy nebo její prasknutí. V důsledku toho dochází ke snížení nebo úplnému zastavení funkce zasažené části mozku. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) postihne alespoň jednou v životě každého čtvrtého člověka a jedná se o druhou nejčastější příčinu smrti. V České republice zasáhne ročně až 30 tisíc lidí a 8 tisíc mrtvici podlehne. „*Pokud se pacientovi nedostane včas vhodná léčba, až třetina postižených trpí trvalými následky, jakými jsou například částečné ochrnutí končetin či poruchy řeči. Život pacientů po mrtvici se tak významně komplikuje v celé řadě aspektů. Na lehkou váhu však nesmíme brát asi psychickou zátěž, kterou tyto komplikace mohou vyvolat,“* popisuje revizní lékař VoZP Ladislav Hadravský.

„*Mozek jako řídicí centrum celého lidského organismu je přirozeně závislý na neustálém příjmu okysličené krve. Při mrtvici se tento přísun zastaví a v tu chvíli hraje roli každá vteřina. Neokysličené mozkové buňky umírají už po pěti minutách. Pokud je však léčba zahájena do jedné hodiny od vzniku příznaků, až 70 % pacientů se zcela zotaví. V opačném případě může tento stav vyústit v trvalou invaliditu či úmrtí*,“ vysvětluje Ladislav Hadravský.

Mezi první příznaky patří ochablost obličejových svalů, dost často bývá viditelná například na spadlém koutku na jedné straně úst. Rozpoznání rizika mrtvice a zavolání pomoci hraje naprosto zásadní roli. „*Pokud máte u někoho podezření na mrtvici, můžete ho zaprvé požádat, aby se zkusil usmát, zda mu neklesne koutek nebo například víčko. Zadruhé ho požádejte, aby zvedl obě ruce, v případě mrtvice bude mít problémy je udržet ve stejné výšce. Posledním varovným příznakem může být porucha řeči. Projevuje se například neschopností opakovat věty, zadrháváním a tím, že obsah vět často postrádá smysl. V takovou chvíli na nic nečekejte a volejte záchrannou službu. Čím dříve se postiženému dostane pomoci, tím větší šanci má na rekonvalescenci*,“ vysvětluje Ladislav Hadravský.

Cévní mozkovou příhodu může prodělat člověk jakéhokoliv věku. Mezi hlavní rizikové skupiny patří lidé s vysokým krevním tlakem a vysokou hladinou cholesterolu v krvi. „*Začít snižovat nebezpečí mrtvice můžeme okamžitě. Důležité je dodržovat správnou životosprávu, jíst dostatek ovoce a zeleniny a pravidelně se hýbat, ideální jsou například procházky v přírodě. Důležité je však také nekouřit a omezit konzumaci alkoholu. Doporučujeme absolvovat pravidelné vyšetření u praktického lékaře, který tak může průběžně sledovat váš zdravotní stav a upozornit na eventuální rizika. V případě potřeby zásadní úpravy jídelníčku vám také napíše žádanku na návštěvu nutričního terapeuta,*“ popisuje správnou prevenci Hadravský.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Ladislav Pokorný

Account Manager

Tel.: +420 224 810 809, +420 724 513 052

E-mail: ladislav.pokorny@stance.cz

[www.stance.cz](http://www.stance.cz/)